



التَّكْيِيفُ النَّفْسِيُّ

دكتور مصطفى فهمي

التكليف النفسى

تأليف

الدكتور مصطفى فهمى

أستاذ علم النفس

بجامعة الملك عبد العزيز - جدة

أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية الأسبق

جامعة عين شمس

مكتبة مصر
٢ شارع كامل صدقي "الغزالة"

١٩٧٨

دار مصر للطباعة

سعيد جودة السحار وشركاه

المدخل إلى الكتاب الحرب النفسية في القرن العشرين

مقدمة

نظرة الى الماضي والحاضر

فى القرون الماضية ، كان سكان هذا الكون يشعرون بتهديد الطبيعة لهم ، ويعيشون فى دنيا خطرها دائم . ومنذ أن نجح الرجل الحديث - بصورة ملحوظة - فى التحكم فى البيئة الطبيعية ، بدأ يهتم بعلاقاته بالآخرين ، بدل أن كان سلفه يبذل قصارى جهده واهتمامه بالبيئة الطبيعية .

ومنذ أن ارتبطت حياة الانسان بحياة أفراد الجماعة تعرض لمشكلات عديدة من أبرزها خطورة ، تلك الأهوال التى يتعرض لها عند قيام الحروب بين أفراد الشعوب المختلفة .

وبالاضافة الى مشكلات الحروب وما تسببه من مشاعر عدم الأمن ، نجد مشكلات أخرى - نجمت عن المدينيات الحديثة ، بعض هذه المشكلات نفسية مرتبطة بحياة الجماعة وظبيعة النمو الاجتماعى والاقتصادى الذى يتم داخل المجتمعات . ان من أهم مظاهر هذا النمو ، وخاصة فى المجتمعات الرأسمالية ، التنافس والغربة وعدم المساواة فى جميع الميادين كالممتلكات وفرص التعليم والاستغلال .

وأهم ما يمتاز به القرن العشرون هو سيطرة عوامل الصراع والتطاحن والحرب النفسية ، لدرجة أن كثيرا من سكان العالم صاروا يعيشون على حافة الهاوية . كل هذا دعا الباحثين فى العلوم الانسانية ، أن يطلقوا على هذا العصر لقباً مميزاً هو « عصر الحرب النفسية » . وليس بدعا من الأمر ، أن يطلق هذا الاسم على عصرنا هذا ؛ ذلك أن الظواهر التى تسيطر على حياة الناس فى أى عصر من العصور تكون كفيلاً أن تحتكر العصر كله ، وأن يسمى العصر باسمها .

- ٦ -

ان الشعور بعدم الأمن ، الناجم عن عدم التكيف النفسى قد تفشى بين الناس فى القرن العشرين ، وأصبح هذا الشعور يسيطر على الكثير من مظاهر سلوكهم الى حد أنه صار المحور الذى تدور حوله الأبحاث المختلفة فى تحليل ما يعانى به الكثير من أبناء الشعوب الرأسمالية من تعاسة واضطراب .

ونشير أيضا ، الى أن هناك عوامل أخرى مميزة لعصرنا الحالى . فقد تعرض عالمنا لحربين عالميتين ، نشرتا الذعر ، وأشاعتا الخوف والارتباك فى النفوس ، وجرتا على الانسانية ضغطا اقتصاديا خانقا ، أصاب البشر منه أنواع كثيرة من الضيق والاضطراب ، وقاسوا منه ضروبا شتى من العوز والحرمان .

ان اضطراب العلاقات بين الناس - فى أى صورة من صوره - سواء أكان نتيجة استغلال الأقوياء للضعفاء ، أو ضعف الامكانيات المادية ، أو الضغوط الاقتصادية ، أو العوامل الثقافية والحضارية والاجتماعية السائدة فى مجتمع من المجتمعات . هذا الاضطراب يولد الانعزال الوجدانى والفقر العاطفى والشعور بفراغ الحياة وفقدان التوازن النفسى ، فيشعر الفرد نتيجة لكل ذلك بأنه مهدد قلق ، لا يجد من يحميه ويقيه شرور العالم .

ان العوامل السابقة الذكر وغيرها من العوامل الأخرى جعلت الناس يعيشون فى قلق دائم وخوف من الحاضر والمستقبل وتشاؤم وشعور بالنقص ، وتردد ، وعدم التمسك للحياة والاقبال عليها . وكل هذه مظاهر دالة على سوء التكيف النفسى . ومن هنا تبدو أهمية دراسة وتحليل هذه الظاهرة (التكيف النفسى) ؛ وبقدر ما ندرك من أبعاد هذه الظاهرة بقدر ما نستطيع أن نحقق أكبر قسط من السعادة للآخرين .

الفصل الأول

مفهوم التكيف

مفهوم التكيف : تطوره

التكيف مفهوم مستمد أساسا من علم البيولوجيا ^(١) على نحو ما حددته نظرية تشارلس دارون المعروفة بنظرية النشوء والارتقاء (١٨٥٩) • فيشير هذا المفهوم عادة الى أن الكائن الحى يحاول أن يوائم بين نفسه والعالم الطبيعى الذى يعيش فيه محاولة منه من أجل البقاء •

ووفقا لهذا المفهوم يمكن أن يوصف سلوك الانسان كردود أفعال لعديد من المطالب والضغوط البيئية التى يعيش فيها كالمناخ وغيره من عناصر البيئة الطبيعية • ففي شهور الصيف يحاول الانسان أن يخفف من ملابسه ويرتدى أخف الثياب كي يتلاءم مع الجو الحار الذى يعيش فيه ، بينما فى شهور الشتاء يحاول أن يتدثر فى ملابس ثقيلة تقيه غائلة البرد • وكذلك الحال بالنسبة للسكن والطعام وغيرها • فالفرد فى الجو الحار يحاول أن يجد ما يقيه حرارة الشمس بينما فى الجو البارد يلجأ الى وسائل التدفئة ، وجميعها وسائل تساعد على التكيف والتلاؤم مع الظروف الطبيعية التى يعيش فيها • وليس الأمر قاصرا على الانسان بل ان الحيوان نفسه يحاول أن يوائم بين نفسه وبين البيئة ، فالحيوانات التى تعيش فى الصحارى والغابات تلجأ الى الكهوف حماية لنفسها من شدة البرد أو من شدة الحر • فالكائن الحى فى الواقع لديه من القدرة ما يساعده على التكيف والتلاؤم مع ظروف البيئة المادية والطبيعية •

وتهدف هذه العملية ، بأشكالها السابقة الذكر ، الى تلاؤم الفرد مع الظروف الطبيعية البيئية التى يعيش فيها يقصد البقاء ، حسب النظرية البيولوجية للتكيف •

ولقد استعار علم النفس المفهوم البيولوجى للتكيف — والذى

(1) Darwin s' theory of evolution.

أطلق عليه علماء البيولوجيا مصطلح (مواعمة ^(١)) واستخدم في المجال النفسى الاجتماعى تحت مصطلح (تكيف أو توافق ^(٢)) . فالانسان كما يتلاءم مع البيئة الطبيعية يستطيع أن يتلاءم مع الظروف الاجتماعية والنفسية التى تحيط به والتى تتطلب منه باستمرار أن يقوم بمواعمات بينها وبينه . وظروف الحياة نفسها تدفعه الى هذا التكيف ، ويساعده على ذلك ما لدى الفرد من قدرة على التطبيع الاجتماعى والذكاء . ففى الطفولة مثلا يتطلب الآباء من الطفل أن يوائم نفسه مع مطالب البيئة وأن يكتسب القيم وأنماط السلوك المناسبة ، وكذلك فى الرشد يتوقعون منه مواعمات مختلفة فى مجال المدرسة والزواج والعمل وفى حياته الخاصة وسلوكه .

ذلك أن كل مرحلة من مراحل النمو تتطلب من الفرد أن يقوم بأدوار اجتماعية ونفسية معينة . فالأدوار التى يقوم بها الفرد وهو فى مرحلة الطفولة المبكرة أو المتأخرة تختلف عن الأدوار التى يقوم بها وهو شاب أو رجل بالغ أو امرأة بالغة ؛ هذا ويقوم الانسان عندما يصل الى مرحلة من النضج بأكثر من دور اجتماعى .

كل هذا يتطلب منه أن يزيد من قدراته على التوافق الاجتماعى وتعديل سلوكه .

ومن الطبيعى أن ينصب اهتمام علم النفس على البقاء السيكولوجى ^(٣) والاجتماعى للفرد أكثر مما ينصب على البقاء الطبيعى والبيولوجى ^(٤) حسب اتجاه علماء البيولوجيا . ومن هنا يفسر السلوك الانسانى باعتباره توافقات مع مطالب الحياة وضغوطها ، وهذه مطالب فى أساسها اجتماعية نفسية تتضح فى صورة علاقات متبادلة بين الفرد والآخرين وتؤثر بدورها فى التكوين السيكولوجى للفرد .

(1) Adaptation.

(2) Adjustment.

(3) Psychological Survival.

(4) Physical Survival.

المفهوم النفسى للتكيف :

التكيف ، لغة ، كلمة تعنى التآلف والتقارب واجتماع الكلمة ،
فهى نقيض التخالف والتناقر والتصادم . والتكيف فى علم
النفس هو تلك العملية الديناميكية المستمرة التى يهدف بها
الشخص الى أن يغير سلوكه ، ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه
وبين البيئة . وبناء على ذلك الفهم نستطيع أن نعرف هذه
الظاهرة بأنها القدرة على تكوين العلاقات المرضية بين المرء
وبيئته .

والبيئة هنا تشمل كل المؤثرات والامكانيات والقوى المحيطة
بالفرد ، والتى يمكنها أن تؤثر على جهوده للحصول على
الاستقرار النفسى والبدنى فى معيشته . ولهذه البيئة ثلاثة
أوجه : البيئة الطبيعية والمادية ، والبيئة الاجتماعية ، ثم الفرد
ومكوناته واستعداداته وميوله وفكرته عن نفسه .

البيئة الطبيعية :

المقصود بها كل ما يحيط بالفرد من أشياء مادية وطبيعية ،
وكل ما يلزمه ويحتاج اليه من مواد وأدوات تساعد على الحياة
والكفاح فى سبيل الاستمرار والبقاء .

فالمناخ والجبال والسهول والوديان والأمطار والتربة
والزلازل والبراكين والتضاريس الأرضية ، تمثل كلها جوانب
هامة طبيعية تؤثر على نمو الانسان وقدرته على التوافق ومقدار
ما يبذله من جهد فى سبيل تحقيق أكبر قدر من السعادة لنفسه
ولأفراد عائلته . كذلك الحال بالنسبة للطعام والسكن والملبس ،
فهى تمثل جانبا آخر ، جانبا ماديا ، لولاه لهلك الفرد وتعرض
للفناء ..

فالأفراد يعيشون فى مساكن كى تتجمع بعضها بجوار بعض
فى مناطق كثيرة ؛ كما أنهم يتسترون بالملابس ويتحلى النساء
بالأساور والعقود ؛ ويتناولون الكثير من الطعام وهو وان
تنوعت طرق اعداده والمواد المتكونة فيه ، فانه يشبع حاجة أولية
من حاجات الفرد الفسيولوجية والتى بدون اشباعها يتعذر عليه

مواصلة الحياة • والانسان فى سبيل احتفاظه بحياته ، لا بد من أن تتوفر لديه حاجات عدة ، يعمل الكثير منها على المحافظة على كيانه العضوى والدفاع عن فرديته البيولوجية •

البيئة الاجتماعية والثقافية :

هى عبارة عن المجتمع الذى يعيش فيه الانسان بأفراده وعاداته والقوانين التى تنظم الأفراد وعلاقاتهم ببعضهم بعض • ان كل انسان منا ينتهمى الى أسرة يعيش بين أعضائها وكل منا ينتمى الى وطن معين وإلى مجتمع معين يعيش بين أفراد ، ويرتبط معهم بعلاقات اجتماعية واقتصادية وروحية وثقافية مختلفة •

ان هذه العلاقات تقوم على التعاون أحيانا ، والتنافس أحيانا أخرى ، وهى تقوم على المحبة تارة ، وعلى التناذب تارة أخرى • وكل انسان مرهون وجوده بالمجتمع الذى يعيش فيه ، فلا بد للانسان كى يعيش ، من أن يعيش فى مجتمع يتفاعل معه ، يأخذ منه ، ويعطيه ، يستفيد من نشاطه ، ويقفده من مجهوده الخاص •

وقد أدت طبيعة العلاقات الاجتماعية بين الأفراد الى وجود نوع من الشعور الاجتماعى المشترك بين أفراد الجماعة الواحدة • يتجلى هذا الشعور فى تضامن أعضاء الجماعة الواحدة تجاه المهمات المشتركة والمسئوليات العامة ، ويتجلى فى شعورهم المشترك من الحوادث والحالات التى تفنيهم جميعا :

فإذا كان هناك واحد من أفراد الأسرة أصيب بمرض ما ، هب أبواه وأخوته وأقاربه الى معونته وإلى تقديم وسائل العلاج والتطبيب اليه ، وأخذوا يشاطرونه شعوره ، ويتألمون لألمه ، ويأملون شفاؤه كما يأمل هو •

وإذا كان ثمة انسان يشتغل فى محل تجارى وأصابته أزمة مالية نتجت عنها خسارة المحل وتعرضه للاغلاق ، أخذ العمال والشركاء الذين يعملون فى هذا المحل مواقف مختلفة ، فبعضهم يحاول أن يساعد صاحب المحل على أزمة ، وبعضهم يشمتون به ويعتبرون خسارته نتيجة لسوء تدبيره أو للظلم الذى أوقعه عليهم •

وفى المثال الأول ، كما فى المثال الثانى ، نلاحظ أن الفرد لا ينفصل فى مشاعره عن الجماعة ، فهو معها فى السراء والضراء ، وهو مشارك أياها سلبا أو ايجابا ، يقف منها تارة موقف المتعاون المتضامن ، وتارة أخرى موقف المناوئ المعادى ، أو بالأحرى أنه يقف هذا الموقف أو ذاك من فئة معينة من المجتمع ، من جماعة بالذات دون غيرها .

ومن بديهيات الأمور أن المجتمع الحديث يختلف فى شروط تكوينه وعلاقاته عن المجتمعات القديمة ، وأن الملاحظة البسيطة ترينا بأن المجتمع الحديث أكثر تعقيدا من المجتمع القديم . وكلما انتقلنا من مجتمعات مغلقة على نفسها ، قليلة التطور فى سلم المدنية ، الى مجتمعات كبيرة مفتوحة ، قطعت شوطا كبيرا فى النهوض الاقتصادى والفكرى والانسانى ، وجدنا أن العلاقة بين الأفراد تزداد تعقدا واتساعا وتنوعا وغنى ، شأنها فى ذلك شأن العلاقات بين الشعوب ذاتها .

كان الانسان فى الماضى مثالا يهتم بأسرته وأبناء حيه ، وبالتالى أبناء مدينته أو قريته ، فاذا أصابت أحدهم مصيبة أندفع الأهل والجيران وأبناء الحى الى مساعدة الشخص المصاب ، واذا نزلت نازلة بأحد الأحياء هب أهل القرية أو المدينة الى تقديم المال اللازم والى التطوع فى مساعدة المنكوبين . . كان الناس الذين يقومون بمثل هذه الأعمال يؤدون خدمات اجتماعية ، ولكن الخدمة الاجتماعية التى يؤدونها ، كانت تقتصر على فئة معينة من أفراد المجتمع .

البيئة النفسية للفرد :

ونقصد بها النفس البشرية ، وكيف يستطيع الفرد أن يسوسها ويسيطر عليها ، ويتحكم فى مطالبها . ولا شك أن مفهوم الذات يلعب دورا هاما فى توجيه سلوك الفرد وجهة اجتماعية يتقبلها الآخرون .

ان فكرة المرء عن نفسه هى النواة الرئيسية التى تقوم عليها شخصيته ، كما أنها عامل أساسى فى تكيفه الشخصى والاجتماعى . .

فالذات تتكون من مجموع ادراكات الفرد لنفسه وتقييمه لها ،
فهى اذن تتكون من خبرات ادراكية وانفعالية تتركز حول الفرد
باعتبار أنه مصدر للخبرة والسلوك والوظائف . والذات بهذا
المعنى تختلف فى مفهومها عن الأنا كما تحدث عنها فرويد .
فالأنا هى مجموع الوظائف النفسية التى تتحكم فى السلوك
والتكيف . أما الذات فهى فكرة الشخص عن هذه الوظائف
وتقييمه لها واتجاهه نحوها .

فالذات باختصار هى فكرة الشخص عن نفسه ، هى نظرة
الشخص الى نفسه باعتبار أنه مصدر الفعل .

وتتميز الصور الذهنية التى يكونها الفرد عن نفسه بأنها ذات
ثلاثة أبعاد : يختص أولها بالفكرة التى يأخذها الفرد عن قدراته
وامكانياته ، فقد تكون لديه صورة عن ذاته كشخص له كيان ،
ذى قدرة على التعلم ، وقوة جسمية ، وبايجاز فانه شخص كفء
للنجاح . وعلى العكس من ذلك قد يكون لدى الفرد صورة بأنه
عاجز ، أو فاشل ، أو أنه قليل الأهمية ، ضعيف القدرات ، وبأن
فرص النجاح أمامه ضئيلة .

أما البعد الثانى فى مفهوم الذات ، فيتعلق بفكرة الفرد عن
نفسه فى علاقاته بغيره من الناس . فقد يرى فى نفسه شخصا
مرغوبا فيه ، أو أنه منبوذ من الآخرين ، وقد يرى أن قيمه
واتجاهاته ومركز أسرته الاقتصاى والاجتماعى وآباءه
وعنصره أو دينه من الأسباب التى تجعل الآخرين ينظرون اليه
بتوجس أو بعدم ثقة وحذر ، أو ينظر اليه بعين الاحترام . اذ
مما يؤثر أبلغ تأثير فى نظرة الفرد الى نفسه ، الطريقة التى ينظر
بها الناس اليه ، لأن صورة كل فرد عن ذاته تتكون من خلال
نظرة الآخرين اليه .

أما البعد الثالث ، فهو نظرة الفرد الى ذاته كما يجب أن
تكون . وهذه النظرة تختلف عن الصورة التى يرى فيها نفسه
بالفعل - أهلا أو غير أهل ، محبوبا ، أو منبوذا ، كفؤا أو غير
كفء - نجد أن كل فرد يتخيل نفسه فى أعماق ذاته ، فتكون له
مثله العليا واتجاهاته وقيمه وتوقعاته وأهدافه ومستويات

طموحه التى يرغب فى تحقيقها • ويطلق على هذا البعد (الذات المثالية) • وكلما صغر الاختلاف بين هاتين الصورتين - ونعنى الطريقة الفعلية التى ينظر بها الفرد الى نفسه ، والنظرة المثالية التى يتمناها - ازداد فى النضج ، وأصبح من المحتمل لهذه الصورة أن تتحقق ، وحينئذ يمكن القول بأنه متقبل لذاته كإنسان ، ولديه الثقة بنفسه وبقدرته ، ويثق بمن يمدون له يد المساعدة على طول الطريق ، كما تكون لديه الشجاعة على مواجهة حدوده والعيش فى نطاقها والنظر الى مستقبله وأهدافه نظرة واقعية •

ان البيئة بأبعادها الثلاثة ، كما أوضحناها ، تؤثر بطريقة مباشرة على حياة الفرد ، وتحدد الأسلوب الذى يحقق له التكيف والمواءمة مع كل جانب من جوانب هذه البيئة ، سواء أكانت مادية ، طبيعية ، اجتماعية ، أو نفسية • •

الفصل الثاني

أبعاد التكيف

(التكيف النفسى)

أبعاد التكيف

هناك بعدان للتكيف :

- ١ - التكيف الشخصى .
- ٢ - التكيف الاجتماعى .

١ - التكيف الشخصى

هو أن يكون الفرد راضيا عن نفسه ، غير كاره لها أو نافر منها أو ساخط عليها أو غير واثق فيها ، كما تتسم حياته النفسية بالخلو من التوترات والصراعات النفسية التى تقترن بمشاعر الذنب والقلق والضيق والنقص والرتاء للذات .

ان الأساس الأول لعدم التكيف الشخصى هو وجود حالة صراع انفعالى يعانى منها الفرد . وينشأ الصراع عادة نتيجة وجود دوافع مختلفة توجه كل منها الفرد وجهات مختلفة . ونستطيع شرح ذلك بعدد من الأمثلة الايضاحية : الصراع بين الدافع الجنى وبين المحرمات الاجتماعية والقوانين الوضعية ، كذلك الصراع الذى يتعرض له بعض الناس كالصراع بين الأمانة وبين الكسب غير المشروع ، أو الصراع بين الرغبة فى العدوان ، وبين الخوف من تعرض الفرد الى العقاب بسبب عدوانه على الغير .

ويتضح من الأمثلة السابقة ، أنه لا توجد حالة من حالات الصراع ، الا اذا تعرض الانسان الى حالة من حالات المنع أو الصدام أو الاحباط .

ويعرف « الاحباط » بأنه العملية التى تتضمن ادراك الفرد لعائق يحول دون اشباع حاجاته ودوافعه ، أو توقع الفرد حدوث هذا العائق فى المستقبل .

ان موضوع الاحباط ، كما أوضحنا ، مرتبط ارتباطا وثيقا بعملية « الصراع » ، ذلك أنه لا توجد حالة صراع فعلا ، الا اذا

وجدت حالة احباط أو احجام تنجم عن وجود دافعين متعارضين لا يمكن اشباعها فى وقت واحد . وتتضمن حالات الصراع العامة فى الحياة اليومية ، ظاهرة نفسية أخرى ، هى « الخوف » أو « القلق » ، وفى الواقع أن الاحباط والصراع والقلق تكون حلقة مفرغة عذاصرها متشابكة . ويعرف « القلق » بأنه حالة من التوتر الشامل الذى ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف . ومعنى ذلك أن القلق ما هو الا مظهر للعمليات الانفعالية المتداخلة التى تحدث خلال عمليتى الصراع والاحباط ، وواضح جدا من كتابات « فرويد » الأخيرة ان عمليتى الصراع والأحباط المصحوب بالتهديد ، وخاصة ما يتصل منها بمراحل نمو الطفل تلعب دورا هاما فى خلق القلق عند الفرد . ولقد ذكر « فرويد » أن فى كل مرحلة من مراحل النمو توجد مثل هذه المواقف الاحباطية المهددة ، فهناك مثلا خوف الطفل من فقدان حب أمه (عقدة أوديب) خاصة فى السنوات المبكرة من حياته ؛ وكذلك الخوف الناشئ عن التهديد (بالاختفاء) ؛ وهناك أخيرا الخطر الناشئ من تهديد الذات العليا (تهديد الضمير ، كالشعور بالذنب بسبب عملية التطبيع الاجتماعى) ؛ وكذلك ما يتعرض له الطفل من عوامل احباطية تتصل باشباع الدوافع الأولية مثل : التغذية ، الاخراج ، السلوك الجنسى ، الميل الى العدوان ، اذ قد يترتب على محاولات الطفل اشباع هذه الدوافع عقاب الوالدين ، ويؤدى هذا العقاب الى الألم والى الشعور بالخوف ، وهذا بدوره يؤدى الى القلق اذا ما استثثرت هذه الدوافع .

هذه هى بعض مصادر القلق ، الا أنه بجانب هذه المصادر ، توجد عوامل أخرى تؤدى الى مشاعر التهديد النفسى ، منها : يرى (أدلر) أن القلق النفسى ترجع نشأته الى طفولة الانسان الأولى ، كأن يشعر الفرد بالقصور الذى ينجم عنه عدم الشعور بالأمن . وقد حدد « أدلر » مفهوم القصور فى بادئ الأمر بأنه القصور العضوى ، ثم ذهب بعد ذلك فعلم هذا القصور حتى شمل القصور بمعناه المعنوى والاجتماعى .

ويرى أصحاب المدرسة السلوكية الجديدة ، ومن بينهم

« شافر » و « دولار » و « ميللر » ، أن القلق المرضى استجابة مكتسبة قد تنتج عن القلق العادى تحت ظروف أو مواقف معينة ، ثم تعمم الاستجابة بعد ذلك ؛ وقد ذكروا أمثلة للمواقف العادية التى يمكن أن تؤدى الى القلق ، ومنها : مواقف ليس فيها اشباع ، فقد يتعرض الفرد منذ طفولته لمواقف يحدث فيها خوف شديد وتهديد ولا يصاحبها تكيف ناجح . ويترتب على ذلك مثيرات انفعالية، من أهمها عدم الارتياح الانفعالى وما يصاحبه من توتر وعدم استقرار .

أما « كارن هورنى » فترى أن القلق يرجع الى ثلاثة عناصر وهى : الشعور بالعجز ، والشعور بالعداوة ، والشعور بالعزلة ، وهذه العوامل تنشأ عن الأسباب الآتية :

(أ) انعدام الدفء العاطفى فى الأسرة وشعور الطفل بأنه شخص منبوذ ، محروم من الحب والعطف والحنان ، وأنه مخلوق ضعيف وسط عالم عدوانى ، كل ذلك يؤدى الى القلق .

(ب) كما أن بعض أنواع المعاملة التى يتلقاها الطفل تؤدى الى نشوء القلق لديه ، فالسيطرة المباشرة أو غير المباشرة ، وعدم العدالة بين الأخوة ، والاختلاف بالوعود ، وعدم احترام الطفل ، والجو الأسرى العدائى . . . وغيرها . كلها عوامل توقظ مشاعر القلق فى النفس .

(ج) والسبب الثالث لنشوء القلق - فى رأس هورنى - هو البيئة وما تحويه من تعقيبات ومتناقضات ، وما تشتمل عليه من أنواع الحرمان والاحباط ، فكل هذا يجعل الطفل يشعر أنه يعيش فى عالم متناقض ملئ بالغش والخداع ، والحسد والخيانة ، وأنه مخلوق لا حول له ولا قوة تجاه هذا العالم القوى العنيف الذى لا يرحم .

هذه هى بعض مصادر القلق التى تؤدى الى حالة من التوتر تصيب الفرد وتؤثر على قدرته على التكيف الشخصى والاجتماعى . أن هذا القلق يصيب مختلف الناس ، فهو لا يفرق بين سكان القصور وقاطنى الأكواخ ، ذلك لأنه لا يقيم للثراء

- ٢٢ -

المادى وزنا ، ولا لحالة الفرد الثقافية أو لعمره الزمنى أى اعتبار .

أن من أبرز آثار هذا القلق ، أنه يضعف أمل الانسان فى المستقبل ، ويقتل فيه البصيرة التى تعينه على أن يشق طريقه فى يسر وطمأنينة ، وإذا تخلت الحكمة عن انسان هلك . . والرجل القلق لديه هذا الاحساس بالهلاك . أن الشخص الذى يستبد به القلق ، فان القلق يصبح عنده سوط عذاب يلهب ظهره أينما وجد .

٢ - التكيف الاجتماعى

هل يستطيع الفرد ، أى فرد ، أن يعيش فى فراغ ؟ لا ٠٠ ان كل كائن حى انسانى يعيش فى مجتمع ، وتحدث داخل اطاره عمليات من التأثير والتأثر المتبادلة التى تتم بين أفراد ذلك المجتمع ٠ ويحدث بين هؤلاء الأفراد نمط ثقافى معين ، كما أنهم يتصرفون وفق مجموعة من النظم والقوانين والتقاليد والعادات والقيم التى يخضعون لها ، للوصول الى حل مشاكلهم الحيوية لاستمرار بقائهم بطريقة صحيحة نفسيا واجتماعيا ٠

وتعرف هذه العملية فى مجال علم النفس الاجتماعى باسم « عملية التطبيع الاجتماعى » ٠ أن التطبيع الاجتماعى يتم داخل اطار العلاقات الاجتماعية التى يعيش فيها الفرد ويتفاعل معها ، سواء كانت هذه العلاقات فى مجتمع الأسرة أو المدرسة أو الرفاق أو المجتمع الكبير بصفة عامة ٠ والتطبيع الاجتماعى الذى يحدث فى هذه الناحية ، ذو طبيعة تكوينية ؛ لأن الكيان الشخصى والاجتماعى للفرد يبدأ فى اكتساب الطابع الاجتماعى السائد فى المجتمع ، من اكتساب اللغة وتشرب لبعض العادات والتقاليد السائدة وتقبل لبعض المعتقدات ولنواحى الاهتمام التى يؤكد عليها مجتمعه ٠

ولكن هذا الطابع الاجتماعى الذى يتشربه الفرد لا يكفى لاتمام عملية التطبيع الاجتماعى على الوجه الذى يحقق للفرد قدرا من التكيف الشخصى والاجتماعى ، الا فى حدود الأبعاد التالية ٠

(أولا) : الالتزام بأخلاقيات المجتمع :

ان عملية التطبيع الاجتماعى للفرد ، لا بد أن تتضمن التزامه بما فى المجتمع من أخلاقيات نابعة من ثرائه الروحى والدينى والتاريخى ٠٠٠ هذه الأخلاقيات تعتبر علامات معينة على طريق الفرد ، تنبهه الى ما فى المجتمع من أوامر للنمو ونواهى

- ٢٤ -

must and must not ، وما يعتبره من محرمات وممنوعات ، وما تحبذه منه من أساليب سلوكية مختلفة ، ونواحي التفضيل Preferences المختلفة التي يراها ويؤيدها الكيان الثقافي لهذا المجتمع .

والزام الفرد بهذه الأخلاقيات فيه شعور بالتوحد مع الجماعة feeling of togetherness ، وبمدى رضاها عنه ، وارتياحها لما يصدر عنه ويتفق مع هذه الأخلاقيات .

ثانيا - الامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي :

ينظم كل مجتمع انساني مجموعة من القواعد والنظم التي تضبط علاقات الفرد بالجماعة ، وتحكمها وفقا لمعايير وقوانين ترتضيها الجماعة . والفرد في أثناء عملية التطبيع الاجتماعي يتعرف على هذه القواعد وتلك القوانين ، ويتمثلها ، حتى تصبح جزءا من تكوينه الاجتماعي ، ونمطا محددًا لسلوكه داخل الجماعة .

... وهذان البعدان يمثلان عملية نمو القدرة أثناء عملية التطبيع الاجتماعي على الضبط والتحكم في الذات . لأن التكوين النفسي للفرد ملئ بالانفعالات والعواطف المتصارعة في بعض الأحيان . وهي أشبه بالحصان الجامح الذي يريد أن ينطلق وهو لا يلوئى على شيء . وإذا لم يتعود الفرد أن يتحكم في هذه الانفعالات وأن يوجهها بالطريقة التي تقبلها الجماعة ، وتقرها المعايير الاجتماعية ؛ فإن التطبيع الاجتماعي سوف يشوبه جانب الضبط والتنظيم السلبيين .

ان نمو قدرة الفرد أثناء عملية التطبيع الاجتماعي على الضبط الاجتماعي ، هو أشبه بالرقيب Censor الذي ينظم حياة الفرد الاجتماعية والنفسية داخل اطار العلاقات الاجتماعية وفي أثناء محاولته تأكيد ذاته والتعبير عن مشاعره وعواطفه وانفعالاته ، وفي سعيه لتحقيق أهدافه ومستويات طموحه .

ولعل هذا هو ما يعبر عنه فرويد بالأنا الأعلى ، الذي ينظم حياة الفرد من حيث تقبله ورضاه عن بعض أنماط السلوك التي

يرضاها ويتقبلها المجتمع ، ونبذته ورفضه لتلك الأنماط التي لا يقرها المجتمع . وهنا نجد أن فرويد يعتبر أن (الأنا الأعلى) ذو طبيعة اجتماعية ثقافية ، يمتصها الفرد من الاطار الاجتماعي الذي يعيش فيه ويتفاعل معه .

التفاعل الاجتماعي والتفاعل العائلي :

يختلف التفاعل الاجتماعي بمعناه العام ، الذي أوردهنا سابقا ، عن التفاعل العائلي في أن هذا النوع الأخير من العلاقات الاجتماعية ، يمتاز بخصائص معينة تقوم على أسس من الود والاخاء والحرية والصراحة مع الاستمرار والدوام . وتلك صفات لا نراها بوضوح في أى علاقات اجتماعية أخرى .

ان أهم المؤثرات التي يقابلها الفرد وهو طفل ، هي التي تأتيه من الأسرة ، تلك الجماعة الصغيرة التي تحيط به وترعاه في سنواته الأولى . ان الأسرة ، كمجتمع صغير ، عبارة عن وحدة حية ، ديناميكية ، لها وظيفة تهدف نحو نمو الطفل نحو اجتماعيا . ويتحقق هذا الهدف بصفة مبدئية عن طريق التفاعل العائلي الذي يحدث داخل الأسرة والذي يلعب دورا هاما في تكوين شخصية الطفل وتوجيه سلوكه وقدرته على التكيف مع بيئته الخارجية .

ان الطفل في هذا الجو العائلي يتعلم كيف يمشى ، وفيه ينمو ، وتتكون شخصيته وعاداته أو بمعنى آخر فان الطفل يكتسب داخل الأسرة أسلوب تكيفه مع الاطار الاجتماعي الذي يعيش فيه واتجاهاته وميوله وأسلوبه في الحياة .

ولكى ينمو الطفل نموا اجتماعيا صحيحا يجب أن تتوفر في هذا الجو الأمور الآتية :

(١) أن يشعر الطفل أنه مرغوب فيه ، محبوب . وتحقيق هذه الحاجات النفسية عن طريق الوالدين والأخوة يعتبر الدعامة الأولى لتقوية الروابط الوجدانية بين الأطفال وذويهم . وأن طفلا يترعرع في جو من الخوف أو الكراهية أو الاحساس بالاثم ، لخليق أن تنتابه نزعات عدوانية .

(٢) تعتبر الأسرة المسرح الأول الذى ينمى فيه الطفل قدراته ، ويكون ذلك عن طريق اللعب ، وتششاركه رفاقه فى لهوهم ومسراتهم وخبراتهم ؛ ولا شك أن للتشجيع والمنافسة المشروعة أثر هام فى نمو هذه القدرات وتطورها . ويحسن ألا نصدم الطفل بأمور لا يفهمها ، أو يصعب عليه القيام بها حتى لا يدب اليأس الى نفسه .

(٣) يستطيع الطفل فى محيط الأسرة أن يتعلم كيف لا يكون أنانيا بمعنى أنه يتعلم كيف يحترم حقوق الغير وكيف يتلاءم مع غيره من أفراد الأسرة ، من والدين وأخوة وأقارب وخدم .

(٤) يتعلم الطفل فى الأسرة المبادئ الأولى التى يسير عليها فى التعامل مع الغير ويكون ذلك عن طريق ملاحظته لسلوكهم واستجابتهم فى المواقف المختلفة .

(٥) يكتسب الطفل - نتيجة تفاعله وخبراته فى الأسرة - مجموعة من العادات ، عادات خاصة بالأكل والملبس والطعام وطريقة المشى والكلام والجلوس ومخاطبة الناس . الخ .

(٦) وللأسرة وظيفة أخرى ، فعن طريقها يتعلم الطفل الكثير من العقائد والمخاوف والأفكار التى تدل على التسامح أو التعصب . وهذه كلها عوامل محددة للتكيف .

وهكذا ، فبقدر ما تكون ظروف التنشئة الاجتماعية فى الأسرة سليمة - وتتم فى جو نفسى واجتماعى يتسم بالأمان والتماسك والتضامن - بقدر ما يكون ذلك عاملاً محدداً لتكيف الطفل فيما بعد .

أما إذا سارت عملية التنشئة الاجتماعية فى اطار من الاضطراب وعدم التضامن ، أدى ذلك الى سوء توافق الطفل فى مستقبل حياته .

ويقوم ذلك على مسلم مؤداه أن أسلوب تكيف الفرد تتحد بذوره فى مرحلة الطفولة .

التفاعل الاجتماعى والجو المدرسى :

كانت المدارس فيما مضى تصب المعارف صباً فى رءوس التلاميذ ، وكانت المدارس أشبه ما تكون بهذه القوالب الجاهزة

التي تضطلع بتشكيل المادة الانسانية (الطفل) وفق نمط بيئته ،
دون أى اعتبار للعوامل التي تنطلق من الداخل •

أما المدارس اليوم ، فلم تقتصر رسالتها على المعارف
والمعلومات وحشدها في رءوس تلك الآلات الحية ، وانما أصبحت
المهمة مهمة تربية وتعليم • وكذلك المعلم لم تعد رسالته مسألة
تلقين وانما أصبح صانع المستقبل ، فهو الخطوة الأولى في
صناعة الحياة التي تتطلب من كل انسان أن يتكيف مع نفسه ومع
بيئته •

ان التربية الحديثة تطالب المدرس أو المربي أن يلاحظ تطور
التلميذ وأن يتلاءم مع هذا التطور •

وتنحصر عملية التربية - حسب هذا الفهم - في تحقيق التوافق
بين الكائن الصغير والقيم التي تفرضها البيئة تبعا لدرجة بعينها
من التطور المادى والروحي • ونجاح عملية التربية يعتمد على
الطريقة والمنهج اللذين يستخدمهما المربي معاونة لهذا التوافق ،
وينبغي له أن يدرس الكائنات المطلوب تكوينها حتى يستطيع
تحديد المناهج التي تتيح لهم تناول المعارف المختلفة باعتبارها
قطاعات حقيقية من الحياة وذلك تبعا لطرق الاكتساب الخاصة
بالسن الصغيرة على وجه الخصوص •

ان جوهر ما استحدثته التربية الحديثة هو ايجاد مناهج
جديدة ووضعها موضع التنفيذ • وهذه المناهج الجديدة على
الرغم من مسمياتها المختلفة (منهج منتسورى أو منهج وينتكا
أو طريقة دالتون أو طريقة دكرولى) ، انما تخضع لقانون أساسى
يهدف الى اشباع الحاجة الى النشاط الذى يتيح للطفل أن يؤكد
ذاته ويتعلم كيف يكيف نفسه في المجال الذى يعيش فيه ^(١) •

ان التعليم بفضل هذه المناهج الحديثة التي ذكرناها ، يصبح
فرصة تجربة يحياها الطفل وفرصة انطلاق الى الخبرة الحية
محققا تكامل قدراته ، كما أنها تساعد على أن يدخل في علاقات
عديدة مع الآخرين •

(١) التربية الحديثة • تأليف أنجيلا ميديسى • راجعه د • صلاح مخيمر •

والتعليم الذى يحقق للتلاميذ فرصا فعالة للنمو والتعبير عن ذراتهم بأوسع مدى ، يجب أن تتوفر فيه الأمور التالية :

(أولا) يجب ألا تكون الحجرات الدراسية مكتظة بالتلاميذ .
وأنى لا أعرف ما عساه أن يكون العدد المثالى الذى يستطيع أن يحدده بحث تجريبي لتكوين الفصل تكوينا صالحا فى مختلف الأعمار .

ولكنى مع هذا على يقين بأن هذا العدد ليس بالتأكيد ٤٠ ولا حتى ٣٠ طفلا . فحول مثل هذه الأرقام تتحطم الوحدة التربوية — بعلاقاتها النفسية المتعددة — التى ينبغى أن يكونها الفصل .
وعندئذ تجدنا أمام أطفال مرصوصين جنبا الى جنب ، يستمعون ويعبرون ويكتبون ، دون أن تتاح لهم الفرص الطبيعية للحركة والعمل الحر الذى فيه انطلاق (١) .

ان العمل المدرسى فى هذا الجو المزدحم ، يحمل آثار الروح الدكتاتورية ، حيث يسيطر على الفصل النظام التسلطى . ان العمل فى هذه الفصول وبهذه الطريقة ، لا يمكن أن يستمر بغير أضرار جسيمة للتلاميذ والمدرسين على حد سواء . فالطفل ، سواء من الناحية الوجدانية أو من الناحية العقلية ، يجب أن يعيش فى جو من الأمان . وكل معاملة له تقوم على الاكراه أو الضغط تقضى على الشعور بالأمن لديه ، وتحول بينه وبين الازدهار والنمو السليم ، وهذا ما يحدث لدى أغلب التلاميذ الذين يعانون النظام التسلطى ، كما هو يطبق حاليا وبنوع خاص فى فصول المدن المكسدة بالتلاميذ .

ومن هنا ينشأ عدد من اضطرابات السلوك مرجعها مؤثرات داخلية معارضة ، قلق ، تردد ، كف ، تقلصات لا ارادية ، عزوف عن العمل المدرسى ، أكاذيب ، عدم استقرار نفسى ، وأحيانا تأخذ هذه الأعراض صورة أخرى أكثر خطورة ، ونعنى بها الهروب من المدرسة (٢) .

(١) التربية الحديثة . تأليف أنجيلا ميديسى . راجعه د . صلاح مخيمر .

(٢) من كتاب التربية الحديثة . تأليف أنجيلا ميديسى . راجعه د . صلاح مخيمر . ص ١٠٢

ان النظام التسلطى فى اطاره الجامد للمدرسة يلزم المدرس أن يفرض احترام التعليمات ، وأن يقيم طاعة التلاميذ له ، على أساس من الارغام ، ومن هنا يشيع جو من البغض الذى يثير التلاميذ فى وجه المدرس المرهوب ، أو الذى يحمل على أن يحيط نفسه بأسباب الرهبة ، لينال الطاعة .

وفى هذه الممارسة تحيل عداوة التلاميذ - المحرومين من الشعور بالأمن - المحيط المدرسى الى جو ملىء بالبغض يحول أكثر المدرسين هدوءا الى شخص عصابى مرهف الاحساس .

(ثانيا) أن التربية الحديثة يجب أن تستهدف منذ البداية تطبيع الطفل طبيعيا اجتماعيا ، وبقدر ما تسعى المدرسة على تطبيع الطفل اجتماعيا ، بقدر ما تزداد قدرته على التوافق مع البيئة ؛ وفى رأينا أن قدرة المرء على أن يصل الى درجة من التوافق أو التكيف مع نفسه ، تعنى فى مضمونها قدرته على التكيف مع القيم والأهداف التى ارتضاها لنفسه ، وهذه القدرة - بالتالى - تساعده على أن يحصل على درجة لا بأس بها من التكيف مع الجماعة التى يعيش فيها . ويترتب على هذا أن شعور المرء بتقبله لذاته ويتقبل الآخرين له ، وهذه كلها عوامل تجعل الفرد يشعر بالسعادة والارتياح فيما يقوم به من تصرفات وسلوك .

(ثالثا) يجب أن تسعى التربية الى « تحبيب التعليم » ، الى نفوس التلاميذ . وبقدر ما تنجح المدرسة فى القيام بهذه العملية ، بقدر ما تستطيع المدرسة تحقيق عملية التطبيع الاجتماعى للطفل .

والمقصود بعملية « تحبيب التعليم » أن تجعل من المناهج الدراسية مواد يحبها الطفل ، وأن تجعل من المدرسة مكانا محبوبا بالنسبة اليه يقضى فيه ساعات من نهاره مشوقة له ، فلا يزال معظم أطفالنا ينظرون الى المدرسة كما لو كانت سجوننا تحيطها أسوار عالية .

وحسب هذا الفهم الحديث فأننا نأمل أن تكون المدرسة الحديثة معدة طبقا لهذا الهدف الحيوى : فلا مبنى محاط

بالأسوار ، ولكنها أشجار وورث للهوايات وفصول تتيح حياة أكثر مرونة .

ولا يكفي فقط أن تكون الأماكن عصرية وملائمة للاقامة .
ينبغي أن يجد فيها التلميذ فصله الخاص به المتطور ، وينبغي في كل صباح أن يدخل الطفل مدرسته في ثقة واعتزاز .

ان مدرسة من هذا الطراز تشبه المنزل العائلي ، يعمل فيه التلاميذ بحرية ويلعبون فيه بحرية ؛ في هذه المدرسة الشبيهة بالبيت يعتز كل تلميذ بمنهجه في العمل وبجوه الفردى . . . أنها تقدم الى الأطفال الأمن ، أمن مكان يملكونه وخاص بهم ، مكان ينضج في مرونة أنشطتهم المختلفة ويضطلع بحمايتهم .

ان في المدارس التي تتبع سياسة تحبيب التعليم ، نلاحظ بوضوح أن المناهج المدرسية تسير بوضوح سن الطفل واحتياجاته للعمل واللهو والراحة ، وتسير قدرته على تحمل المسؤولية وتثقيف نفسه بالتعاون مع مدرسيه وزملائه ، ويوجد فضلا عن ذلك امكانية التوافق مع مختلف ساعات اليوم المدرسى ، بطريقة طبيعية ، كما هو الحال في البيت العائلي .

(رابعا) أن التوجيه التعليمي يمثل جانبا هاما في العملية التربوية ، ويهدف التوجيه التعليمي الى تكييف التعليم وفقا لكل فرد حسب قدراته واستعداداته العقلية والمزاجية . ومنذ الوقت الذي وضع فيه « الفريد بينه » اختبارا المعروف لقياس الذكاء أصبح ممكنا بطريقة ايجابية أن ينشأ فيه ويتيح الكشف عن الأنماط المختلفة للتلاميذ ثم تصنيفهم الى فئات وفقا لخصائصهم العقلية والشخصية المميزة ، ثم تقديم الطريقة التربوية التي تلائم - على أحسن نحو - كل فئة من هذه الفئات .

وأحيانا يقيم اخصائيو نفسانيون في المدارس ليضطلعوا بهذا العمل والكشف عن الحالات الشاذة والتحقق منها وتحويلها الى مدارس خاصة أو الى مراكز للتوجيه النفسى والتربوى . ومن أكثر هذه المراكز شهرة مركز « كلود برنار » النفسى التربوى بباريس ، وهو يفحص سنويا عددا كبيرا من التلاميذ ويتولى

أمرهم في مختلف أقسامه . ولقد أصلحت هذه المراكز حياة كثير من الأطفال ، كما أن ما تقدمه من توجيهات كان لها أكبر الأثر على الآباء أنفسهم .

★ ★ ★

من كل ما سبق ، نستطيع القول أن المدرسة وما تقدمه من أساليب تربوية ، تلعب دورا هاما في عملية التكيف الاجتماعى ، وبقدر ما تقدمه المدرسة من أساليب ، بقدر ما تضع من بذور مثمرة يظهر أثرها بوضوح في حياة الفرد . . طفلا أم مراهقا ، شابا أم رجلا أم كهلا ، رجلا أم امرأة .

التكيف والمجتمع (الصحة الاجتماعية) :

يقول المفكر الاشتراكى الفرنسى « أندريه فيلب » : ان الصراع هو المظهر الرئيسى لكياننا الاجتماعى . . ان أى صراع فى المجتمع ينعكس على الأفراد ويسبب لهم الضيق والقلق والالام والتأزم النفسى .

ونحب أن نشير الى أن الصراع بالصورة التى أشار اليها « أندريه فيلب » يظهر الصراع بأجلى معانيه فى المجتمعات الرأسمالية ، حيث نجد الغالبية تعاني من صراع قاس يقوم بين رغبات قوية وامكانيات محدودة ، مما يسبب للكثيرين الشعور بالخيبة والاحباط .

ويشير أحد علماء النفس الاجتماعى الى هذا الوضع فى المجتمع الأمريكى ، فيقول : « من الأمثلة الواضحة المعبرة عن انعدام التكامل فى ثقافتنا ، والتى تجعل تكامل الشخصية أمرا عسير التحقيق ، التأكيد على قيم مادية لا تستطيع الحصول عليها الا القلة » .

مثل هذه المتناقضات تختفى فى المجتمع الاشتراكى الذى يؤكد أهمية العمل والانتاج ، لا الاقتناء والملكية ، وفيه تقاس قيمة الناس بما يبذلون من جهد ، لا بما يملكون من ثروات .

وفي مجال العمل والانتاج متسع للجميع ، فمجال العمل لخدمة الجميع لا ينضب ، ويحل التعاون في هذا المجتمع محل التنافس غير الشريف . وبهذا الأسلوب يتحقق للأفراد التكيف الاجتماعي والتكامل في الشخصية بشكل لا يمكن أن يتحقق في المجتمع الرأسمالي .

وفيما يلي نتناول الأسس التي تقوم عليها اشتراكيتنا العربية ، موضحين أثرها في صحة الشعب النفسية وفي قدرتهم على التوافق الاجتماعي والشخصي :

— ان اشتراكيتنا العربية انسانية يسترد فيها الانسان العربي مكانه الطبيعي في حياة حرة كريمة ، بعيدة عن كل ألوان الاستغلال . وهي في الوقت الذي تعمل فيه لخير الجماعة وتقدم مصالحها على كل اعتبار آخر ، تحترم حرية الفرد وعزته وكرامته .

— ان اشتراكيتنا العربية تؤمن بحل المتناقضات الطبقة حلا سليما هادئا ، والمعروف أن سيطرة طبقة على باقى طبقات المجتمع ، انما يضع بذور الصراع بين الطبقات ، أما الطبقة المغلوبة على أمرها انما تتربص بالطبقة ذات النفوذ وتنتهز أول فرصة للقضاء عليها . كما أن الطبقة المسيطرة تعمل على كبت حرية الفرد في المجتمع وسلب حقوقه .

— ان اشتراكيتنا تعمل على خلق الجو المناسب لكي يبرز مواهب وقدرات كل فرد ، وبهذا يفتح الطريق المتكافئ أمام كل مواطن ليختار العمل الذي يتفق مع استعداداته والمستوى التعليمي الذي وصل اليه دون أى معوق خارجي . فالعمل — الذي يتيح المجتمع أمام كل فرد لا يعنى مجرد بذل جهد عقلي أو مادي للتأثير على الأشياء المادية أو غير المادية المحيطة به للوصول الى نتيجة ما ، ولكنه في حقيقته تفاعل بين الفرد والبيئة ، يحاول الفرد في أثناءه أن يحقق أهدافه ، وأن يشبع رغباته وحاجاته ، وأن يحيل قيمه ومثله حقيقة واقعة ، وأن يعبر عن دوافعه وصراعه وقلقه بصورة مقبولة منه ومن المجتمع في معظم

الأحيان ، وهو ، فى أثناء هذا التفاعل مع الوسط الذى يعمل فيه ، ينمو وتتكامل شخصيته وتتحقق ذاته •

ويقول (أندريه موروا) فى كتابه (فن الحياة) : « ان العمل نشاط ينقذ الرجل من نفسه ، والكسل يجعله فريسة للأسف الذى لا ينفع ، وللخيلات المنطوية على المخاطر ، والحسد ، والبغضاء •• ان العمل وقاية من الملل ، والرذيلة ، والفقر •• فالشعب المشغول بعمل يؤمن بقيمته ويؤديه بمحض رغبته ، هو شعب سعيد حقا ! » •

ونتيجة لهذا الجو النفسى الاجتماعى الذى يتسم بالصحة والتضامن ، يشعر الفرد بالأمن النفسى وبكل ضمانات الحرية الحقيقية ، وبأنه انسان ذو قيمة فى حد ذاته •• وهذه كلها عوامل تخلصه من مشاعر القلق والهم التى تعتبر أكبر معول هدام يهدد التكامل النفسى والاجتماعى للفرد •

ويقول أكثر تحديدا : فانه بقدر ما يتوافر فى الاطار الاجتماعى الذى يتحرك فيه الفرد ويضطلع فيه بدور اجتماعى معين ، عوامل الاطمئنان والشعور بالاستقرار - بقدر ما يكون ذلك عاملا محددا لتكيف الفرد تكيفا سليما • لأن الفرد هو جزء من المجال الاجتماعى الذى يوجد فيه ، يكتسب صفاته وخصائصه وأسلوب حياته من سياق هذا المجال •

فالتكيف السليم للفرد - والدال على صحته النفسية - لا يتحقق الا فى اطار صحة اجتماعية سليمة •

الفصل الثالث

التكيف والنمو

- ٣٧ -

التكيف عملية ديناميكية مستمرة ، وتبدأ هذه العملية منذ ميلاد الطفل حتى يصل الى مرحلة النضج ، وطالما كان النمو يحدث وفقا لعوامل التكيف السليم ، وحاجات الفرد مشبعة بطريقة حكيمة ، كان ذلك عاملا محمدا لتكيف الفرد في مستقبل حياته ، ومن هنا ، تبدو العلاقة الوثيقة بين تطور نمو الفرد وبين تكيفه الشخصي والاجتماعي .

وسنعرض فيما يلي لأهم الأسس التي تساعد على عملية تكيف الفرد خلال عملية النمو :

أولا : التكيف ومطالب (واجبات) النمو .

ثانيا : التكيف واشباع الحاجات .

ثالثا : اكتساب عادات ، ومهارات ، واتجاهات ، وقيم خلال عملية النمو ، تسهم في عملية التكيف الشخصي والاجتماعي .

ومعنى ذلك أن الأسلوب الذي يتم به اشباع حاجات ومطالب الفرد خلال مراحل النمو المختلفة ، هو الذي يحدد أسلوب الفرد في التعامل مع الغير ، بطريقة مقبولة من المجتمع . ذلك أن التكيف - كما سبق أن أوضحنا - ليس عملية فردية ترجع الى الفرد وحده - بل الى الفرد ككائن يعيش في جماعة .

رابعا - أن التكيف السليم في مراحل النمو المختلفة يؤدي الى « النضج الشخصي والاجتماعي » للفرد . وهذا النضج هو الغاية الكبرى من عملية الحياة التي تحقق للانسان الرضى عن النفس ، والعمل الايجابى البناء ، والتعاون ، والبعد عن التمرکز حول الذات ، والمرونة ، والابتسام للحياة . . . الخ ، وهذه كلها مكونات الصحة النفسية .

(أولا) التكيف لمطالب وواجبات النمو

ان فكرة واجبات النمو ومطالبه وعلاقتها بعملية التكيف ، مأخوذة من دراسة النمو البيولوجى للكائن الحي . فأصحاب هذا الفرع من فروع العلم يقررون أن لكل عضو من أعضاء

الجسم وقتا محددا يظهر فيه ، بحيث اذا لم يظهر العضو في ذلك الوقت فلن يتحقق وجوده تحققا كاملا ، اذ أن وقت نمو عضو آخر يكون قد حان ، فيميل هذا العضو الجديد الى كبت العضو القديم أو تشويه ظهوره . وفي هذه الحالة لا يقتصر الخلل على العضو المتأخر ، بل يمتد الى النظام البيولوجي بأكمله . أما اذا ظهر العضو في الوقت المحدد ، وظهر بعدها عضو آخر في أوانه ، وظهر بعدها عضو ثالث ، وهكذا ، فان كل واحد من هذه الأعضاء يتكيف بالنسبة للأعضاء الأخرى وتكون النتيجة علاقة سليمة بين أعضاء الجسم من حيث الحجم والوظيفة فيتكيف الكبد من حيث الحجم مع المعدة والأمعاء ويتوازن القلب والرئتان توازنا سليما ، وتتناسب طاقة الجهاز الدموي تناسباً دقيقاً مع الجسم كله ^(١) .

وهذه الفكرة في نمو الجسم توضح الحقائق الأساسية لواجبات النمو بالمعنى النفسى . فالنمو الانسانى ليس الاسلسلة من الواجبات أو الدروس التى يجب أن يستعملها الانسان ، فى الوقت الذى يفرضه المجتمع لذلك . وتعلم الانسان لهذه الواجبات يؤدى الى رضا المجتمع عنه ورضاه عن نفسه ، بينما يؤدى عدم تعلمه لها ، أو فشله فى تعلمها الى تعاسته وسخط المجتمع عليه ، وهذا بدوره يجعله يشعر بعدم التكيف مع نفسه ، من جهة ، ومع المجتمع من جهة أخرى . هكذا يتعلم الانسان المشى أو عادات الأكل وعادات النظافة ، وعمليات الإخراج ، والكلام والتعبير ، والقراءة والكتابة ، (وهذه تساعد على الاتصال بالغير) واختيار الأصدقاء ، واختيار المهنة ، والدين وتكوين الاتجاهات والقيم ، وتكوين الأسرة واختيار الزوجة ، وتربية الأطفال ، وقضاء وقت الفراغ ، والتقاعد عند الشيخوخة . ان كل واحد من هذه الواجبات يظهر فى سن معينة من مراحل النمو خلال حياة الفرد ، ويؤدى تعلمه هذه الواجبات الى سعادته ونجاحه فى تعلم

(١) خلال تكوين الجنين فى الرحم ، يبدأ تكوين الجهاز العضوى على النحو التالى : الرأس والمخ ، ثم يتدرج التكوين الى أسفل حتى يصل الى القدمين ، ومعنى ذلك أن النمو يسير فى محورين : المحور الأول من أعلى الى أسفل والمحور الثانى من الداخل الى الخارج .

الواجبات الأخرى التى تظهر بعد ذلك ، بينما يؤدى الفشل فى تعلمه الى شقائه وسخط المجتمع عليه وصعوبة تعلمه الواجبات الأخرى .

هذه الواجبات تقوم على أسس ثلاثة : بيولوجى ، واجتماعى ، ونفسى . وهذه الأسس تكون بمثابة الموارد التى تساعد الفرد على تعلم هذه الواجبات . فإذا اخترنا واجبا كالمشى نجد أنه يفرض على الطفل حين يبلغ نمو الساقين حدا معيناً من القوة يساعد على تعلمه ، وكذلك الكلام لا يفرض الا حين يكتمل جهاز النطق عند الطفل ، وحينما تحيطه الجماعة بألوان من المثيرات والاستجابات اللغوية المعينة ، وبعض هذه الواجبات كالمشى والتعامل مع الرفاق من الوئس الآخر أو من نفس الجنس ، تعتمد فى صلبها على نمو الجسم ، وبعضها الآخر ، كالقراءة والكتابة والواجبات الوطنية تعتمد فى حياتها على ضغط المجتمع به ، وبعضها الآخر ، كاختيار المهنة وتكوين فلسفة شخصية ، تعتمد فى حياتها على القيم التى يؤمن بها الفرد ، وعلى مطامحه الشخصية .

وينبغى أن نلفت الى صفتين هامتين فى هذه الواجبات .

الصفة الأولى هى أن بعض مطالب النمو عامة فى جميع الناس ، وبعضها يختلف من حضارة الى حضارة ، أما الواجبات التى تستند الى أساس بيولوجى مثل المشى ، لا تختلف من حضارة الى أخرى ، الا من حيث فروق ضئيلة ، أما الواجبات التى تستند الى مطالب المجتمع ، فتظهر فيها الفروق بين الحضارات واضحة جلية . فمثلاً واجب كاختيار المهنة نجد أنه واجب بسيط جداً فى المجتمعات البدائية حيث لا يوجد تقسيم منفصل للعمل ، وحيث يقوم كل فرد بنفس العمل ، بينما نجده واجباً شاقاً معقداً فى المجتمعات الراقية المعقدة ، ولذلك نجده مبكراً فى الأولى ، ومتأخراً فى الثانية ، ومن أوضح الأمثلة على ذلك الفلاح الصغير الذى ينخرط فى سلك الفلاحة فى سن الثانية عشرة ، والمهندس الذى يتأخر اختياره لمهنة الى سن الثامنة عشرة . والصفة الثانية ، هى أن بعض الواجبات لا تحدث الا مرة واحدة وبعضها يتكرر .

فتعلم المشى والكلام والتخلص من الفضلات واختيار المهنة يحدث مرة واحدة وينتهى الأمر . أما التعامل مع الرفاق أو معرفة الدور الذى يليق بجنس الشخص أو تعلم الاشتراك فى نشاط المجتمع، فواجبات ممتدة متكررة، وإن كانت تختلف أشكالها من سن إلى سن . فتعلم التفاهم مع الزمان يبدأ فى أوائل الطفولة الوسطى عندما يبدأ الطفل الذهاب للمدرسة ، وهو يتقنه فى التاسعة أو العاشرة تقريبا ، فإذا ما جاء البلوغ نجد أنه يغير طبيعة الواجب وينتقل إلى شكل جديد ، وهو التفاهم مع الرفاق من الجنس الآخر . وبعد البلوغ وخلال المراهقة نجد أنه يتخذ شكلا آخر وهو التفاهم مع الرفاق من الجنسين ، تفاهما ناضجا قائما على التعاون ، والاحساس بالمسئولية الجماعية ، لا على مجرد الصداقة . وحتى فى الشيخوخة نجد أن الشيخ يتعلم كيف يندمج مع رفاقه فى السن ، ويشاركهم ألوان تسليةهم ومسراتهم ؛ ولا شك أن نجاح الفرد فى تعلم الواجب فى شكله الأول ، يساعد على نجاحه فى تعلم الأشكال المتأخرة .

ويهتم المشتغلون بالتربية بمطالب النمو ، لأن تعلم الإنسان لهذه المطالب (الواجبات) يؤدى إلى رضى المجتمع عنه ، ورضاه عن نفسه ، بينما يؤدى عدم تعلمه لها ، أو فشله فى تعلمها إلى تعاسته وسخط المجتمع عليه ، وهذه بدورها تجعله يشعر بعدم التكيف .

وسنحاول الآن أن نعرض باختصار أهم الواجبات الخاصة بكل مرحلة من مراحل النمو من الحضانة إلى مستهل الرجولة ، موضحين دور التربية فى توجيهها خلال عملية النمو بطريقة مقبولة من المجتمع . ذلك أن التكيف - العادات والقيم والاتجاهات كما سبق أن أوضحنا - ليس عملية فردية ترجع إلى الفرد وحده ، بل إلى الفرد ككائن يعيش فى جماعة ؛ ومعنى ذلك أن الأسلوب الذى يتم به تعليم هذه المطالب خلال مراحل النمو المختلفة هو الذى يحدد أسلوب الفرد فى التعامل مع الغير ، بطريقة مقبولة من المجتمع :

(١) المرحلة الأولى

(من الميلاد حتى سن ٦ سنوات)

من أهم مطالب هذه المرحلة :

(١) التغذية : (عملية الرضاعة والقطام)

ان عملية الرضاعة عملية هامة في نمو الطفل النفسى ، ومن ثم
وجب تنظيمها ؛ والتنظيم يقتضى ألا نقدم الثدي للطفل حسب طلبه
أو حين نريد اسكاته عن البكاء لسبب غير الجوع ، لأن معنى
ذلك أن نعوده على أن يتخذ البكاء وسيلة لاشباع رغبته ، ومن ثم
يتعلم العناد .

وهناك جانب آخر للتغذية ، ونعنى به القطام . ان حدوث
القطام على نحو فجائى أو غير مألوف ، كفيل بأن يحدث في نفس
الطفل صدمة يصح أن نطلق عليها « صدمة القطام » .
هذه كلها عوامل تؤثر على التكوين النفسى للطفل والذي يؤثر
بدوره على قدرته على التكيف في مستقبل حياته .

(٢) تعلم ضبط عملية الاخراج :

ان عملية الاخراج تشمل ناحيتين : التبرز والتبول . وتتوقف
قدرة الطفل على التحكم في عمليتي التبرز أو التبول على عاملين ،
هما : النضج والتمرين . فمن ناحية النضج ينبغي أن يصل
جهاز الافراز أو الجهاز البولى الى درجة تساعد الطفل على التحكم
في عمليتي التبرز والتبول ، التي تكونت لديه عادات النظافة التي
تمكنه من ذلك . ويخطئ كثير من الآباء حين يتعجلون تحكم
الطفل فيما قبل اكتمال النضج أو حين يعمدون الى التهديد
والعقاب في ذلك مما ينشأ عنه غالبا مشاعر القلق التي تؤثر على
سلوك الطفل واتجاهاته ونظراته الى نفسه ، وهذه كلها عوامل
تحدد التكيف التي يتمتع بها .

(٣) مطالب الجنس :

يقرر « فرويد » أن الأطفال في السنة الأولى من أعمارهم يعبثون بأعضائهم التناسلية ، وأن ذلك يسبب لهم لذة كبيرة ، مما يؤدي الى تكرار هذا النوع من اللعب الجنسي . وعندما يضبط الوالدان طفلهما يعبث بأعضائه التناسلية ، فإن مثل ذلك المنظر قد يثير قلقهما الشديد ، مما يدفعهما الى توقيع العقاب على الطفل . ورغبة في تجنب العقاب ، فإن الطفل يعدل بالتدريج عن القيام بهذا السلوك غير المألوف أو المرغوب من أفراد المجتمع الآخرين . إن هذا التعديل في سلوك الطفل يجعله عندما يتقدم به السن — أكثر تقبلاً لنفسه وذلك لرضاء الآخرين عنه . كل ذلك يجعله أكثر تكيفاً مع نفسه ومع البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها .

(٤) مطالب الانفصال : (الاستقلال عن الأم)

إن الجنين قبل ميلاد الطفل يكون جزءاً من الأم ، ومتصلاً بها ، فهما يكونان في هذه المرحلة الأولى من حياة الطفل وحدة واحدة . ويعتبر ميلاد الطفل انهاء لهذه الوحدة ، وانفصالاً لها .

ويرى فرويد أن هذا الانفصال إنما هو باكورة القلق . ومن ناحية أخرى ، يدعو هذا الانفصال الى نوع جديد من التوحد والتكامل . ومعنى ذلك أن هذا النوع من الانفصال إنما يدعو الى حياة جديدة .

وهنا تبدأ الذات والفردية في النمو ، عندما يلاحظ الطفل — نتيجة الخبرة — أنه هو والديه شيئان منفصلان . ولذلك يبدأ في الشعور بضرورة تأكيد ذاته ضد الوالد ، رغبة منه في تحديد معالم ذاته . والأساس في هذه العملية هو تحديد الذات ، تحديدها لنفسه ، لا حياً في اعلان الحرب على الآباء .

وخلال ذلك ، يحدث نوع من الصراع بين ارادة الأب من جهة ، وارادة الطفل المضادة من جهة أخرى . ولكن لما كان الطفل لا يزال يعتمد على والديه ويدين لهما بالحب والولاء ، فإن هذه

- ٤٣ -

الحركة المضادة التى تصدر عن الطفل تحرك فيه مشاعر الاثم .
وهذه المشاعر التى يمارسها الطفل والتى تبدأ فى اطار علاقته
بأبيه ، يمكن أن تنتقل الى علاقات شخصية أخرى . مع مدرسيه ،
وأصدقائه وزوجته فى المستقبل .

والمهم أن الطفل عندما يستطيع أن يتغلب على الشعور بالاثم ،
يبدأ فى تكوين علاقات ايجابية مع الآخرين ، لأن معنى ذلك أنه لم
يعد يتعرض للصراعات الناجمة عن رغبته فى أن يكون فرداً
منفصلاً .

فالطفل - فى تطور نموه - لا بد أن يتعلم أن الفردية والوحدة
أمران متلازمان وضروريان لسلامة تكيفه . فهو فى الوقت الذى
يحتاج فيه الى أن تكون له شخصيته المنفردة وكيانه الذاتى ، الا
أنه أيضاً فى حاجة الى أن يكيف هذه الفردية ويوحدها مع الاطار
الاجتماعى الذى يشب فيه ، ونعنى به الأسرة .

وبهاتين الخاصيتين - الفردية والوحدة - يتم تطور نمو
الفرد بطريقة تحقق له التكيف السليم .

(ب) واجبات النمو فى مرحلة الطفولة المتأخرة

(من ٦ - ١٢)

١ - تعلم المهارات الجسمية اللازمة للألعاب وألوان النشاط
العادية :

(المدرسة : يمكن تنظيم ألعاب جماعية للتلاميذ الذين يظهرون
شيئاً من التكاثر وثقل الحركة) .

٢ - اكتساب اتجاه سليم نحو الذات ككائن عضوى نامى :

(المدرسة - تكوين عادات العناية بالجسم ، والنظافة وتكوين
نظم واقعية سليمة نحو الجسم قوامها الاحساس بالصلاحيات
الجسمية وعدم الشذوذ . وتكوين القدرة على استخدام الجسم
استخداماً يحس فيه الطفل بالرضى . تكوين نظرة سليمة نحو
الجنس . والنظرة السليمة نحو الجنس هى التى تجعل الانسان

في مستقبل حياته يعتبر الجنس وظيفة طبيعية من وظائف الحياة كالأكل والتنفس وغيره من الوظائف ، ولا تخلق عنده الشعور بالذنب أو الرغبة في مطاوعة الشهوات • وينبغي أن يكون تعليم النواحي الجنسية بالاتفاق مع الأسرة ، على أن تقوم المدرسة بما يشعر الآباء أنهم عاجزون عن القيام به • ويحسن أن تعطى قبل البلوغ الحقائق الخاصة بالاختصاص النباتي والحيواني ، والتناسل الانساني ، وينبغي أن تنتبه المدرسة الى الأطفال الذين يبدو عليهم أى شذوذ أو اضطراب لترشدهم ارشادا فرديا) •

٣ - تعلم التعامل مع رفاق السن :

(المدرسة : من أهم واجبات المدرسة تعلم أصول الأخذ والعطاء التى تقوم عليها الحياة الاجتماعية بين رفاق السن • تعلم تكوين الأصدقاء ، والتعامل مع الأعداء •

٤ - تعلم الدور الذى يليق بالجنس الذى ينتمى اليه الفرد :

(المدرسة : هذا الواجب تشترك فيه المؤسسات الأخرى غير الرسمية بدور كبير ، وعلى المدرسة أن تنتبه للحالات الشاذة أو المنحرفة لتعالجها ، والحالات التى تجد صعوبة فى تعلم هذا الواجب لترشدها) •

٥ - تعلم المهارات الأساسية فى القراءة والكتابة والحساب :

(المدرسة : هذا يكاد يكون من أهم واجبات المدرسة الابتدائية • على أنه ينبغي التفتن الى ضرورة تكوين الاستعداد للتعلم قبل البدء به • فكثير من التلاميذ يأتون الى المدرسة ولم يتكون لديهم هذا الاستعداد بعد) •

٦ - تعلم المهارات اللازمة لشئون الحياة اليومية :

(المدرسة : تزويد التلاميذ بمجموعة من الأفكار والمعاني التى تعينهم على التفكير فى الشئون المهنية ، والمدنية ، والاجتماعية العادية • ويجب أن تقوم هذه الأفكار والمعاني على أساس متين من الخبرات المباشرة التى يزود المنهج بها التلاميذ) •

٧ - تكوين الضمير ، ومعايير الأخلاق والقيم :

(المدرسة : تكوين ضابط خلقى داخلى ، وتكوين الميل الى احترام الضوابط والقواعد الخلقية ، وبدء تكوين نظام من القيم ليقوم على أساس من الاقتناع العقلى • ويجب أن نلتفت الى أن المدرسة تؤثر تأثيرا كبيرا فى تكوين ضمائر التلاميذ وأخلاقهم عن طريق تعاليمها الخلقية ، وأوامر المعلم ونواهيه ، وسيرة المعلم وسلوكه ، وخبرة التلميذ وسط الجماعة التى ينتمى اليها من رفاقه فى السن •

كذلك يجب أن نلتفت الى أن المدرسة من أول الأمر تستطيع أن تعلم التلاميذ القيم الديمقراطية الصحيحة) •

٨ - تكوين اتجاهات سليمة نحو المؤسسات الاجتماعية :

(المدرسة : تكوين اتجاهات سليمة مثل التسامح الدينى ، احترام حرية الرأى ، احترام حقوق الآخرين ، الديمقراطية السياسية ، التعاون الاجتماعى) •

(ج) واجبات النمو فى مرحلة المراهقة

(من ١٢ - ١٨)

١ - تقبل الانسان لجسمه ولدوره الذى يفرضه الجنس الذى ينتمى اليه :

(المدرسة : مساعدة الفرد على الرضى عن جسمه أو على الأقل تقبله ، وتقبل دور الذكر أو الأنثى الذى يرضى عنه المجتمع ، اعداد التلاميذ فى التربية البدنية والألعاب الرياضية على أساس النضج الجسمى • تعليم التغيرات الجسمية فى العلوم ، مع ابراز طبيعة الفروق الفردية • تنمية الجمال فى الجسم البشرى فى الرسم والأدب • تهيئة الفرص للتلاميذ للسؤال عن الفواحي التى تقلقهم • اتاحة الفرصة فى المناقشة ودراسة الأدب لمعرفة دور الذكر والأنثى فى المجتمع والتغيرات التى طرأت عليه) •

— ٤٦ —

٢ — تكوين علاقات جديدة ناضجة مع رفاق السن من الجنسين :

(المدرسة : مساعدة التلاميذ على أن يتعلموا النظر الى رفاقهم من الاناث على أنهم نساء • مساعدتهم على أن يصبحوا رجالا بين الرجال • تعلم العمل مع الآخرين لتحقيق أغراض مشتركة بصرف النظر عن المشاعر الشخصية • القيادة دون سيطرة • المدرسة معمل لتعلم كل هذه المهارات الاجتماعية • يجب إتاحة الفرص المختلفة في المدرسة لممارسة التعامل مع الرفاق مثل انشاء النوادي واقامة الحفلات ، وتكوين الأسر ، والجمعيات الرياضية والعلمية • كذلك يجب تعليم أصول النظم الديمقراطية) •

٣ — بلوغ الاستقلال الانفعالي عن الوالدين وغيرهم من الكبار :

(المدرسة : التحرر من التبعية والاعتماد على الآباء • تعلم حب الآباء واحترامهم دون الاعتماد عليهم • دراسة الصراع الدائم بين الأجيال الصغيرة والكبيرة في كتب الأدب • دراسة التغير الاجتماعي وأثره في تغير قيم الناس في كل جيل • مساعدة التلاميذ الذين يميلون الى عبادة بعض المدرسين على الفطام • معاونة الآباء على فهم مشكلة أبنائهم ومعالجتها علاجا ايجابيا) •

٤ — اختيار مهنة والاستعداد لها :

(المدرسة : مساعدة التلميذ على اختيار المهنة التي تتفق مع ميوله وقدراته ، والتي تتفق مع قيم المجتمع من أهم واجبات المدرسة الثانوية ، ويجب أيضا أن تساعد التلميذ على كسب قيم تعليمية عامة عن الاستعداد المهني ، استكشاف نواحي النشاط المهني المختلفة التي في المجتمع) •

٥ — الاستعداد للزواج والحياة العائلية :

(المدرسة : تكوين الميل الايجابي الى الحياة العائلية وانجاب الأطفال • وفي حالة البنات اكتساب المعرفة الخاصة بإدارة المنزل

- ٤٧ -

وتربية الأطفال • دور الاختصاصي الاجتماعي في المدرسة في حل المشكلات الجنسية • دراسات في الزواج والأسرة) •

٦ - تكوين المهارات والمفاهيم اللازمة للاشتراك في الحياة المدنية للمجتمع :

(المدرسة : تكوين مفاهيم عن القانون والحكومة ، والاقتصاد ، والجغرافية ، والطبيعة البشرية • والمواصفات الاجتماعية التي تتلاءم مع العلم الحديث • تكوين المهارات الفكرية واللغوية اللازمة لمعالجة مشكلات المجتمع الديمقراطي علاناً سليماً • تزويد التلاميذ بخبرات مباشرة يمكن أن تكون أساساً لهذه المفاهيم مثل إعطائهم أشكالاً من الحكم الذاتي ، والقيام بأبحاث في حي المدرسة ، وعمل رحلات إلى جهات متعددة لدراسة مشكلاتها والاشتراك في مشروعات قومية تهم المجتمع كله • دراسة المشكلات الاجتماعية المعاصرة • دراسات عميقة في التاريخ والعلوم الاجتماعية) •

٧ - معرفة السلوك الاجتماعي المقبول الذي يقوم على المسؤولية وممارسته •

(المدرسة : الاشتراك في حياة المجتمع كرجل راشد ، سواء كان هذا المجتمع صغيراً يتمثل في الحي أو القرية أو كبيراً يتمثل في المديرية أو الوطن • الملازمة بين السلوك الشخصي والقيم التي يؤمن بها المجتمع • دراسة الحي الذي يعيش فيه الفرد أو حي المدرسة ومحاولة تحسينه • دراسة أدب المنطقة وتاريخها ومشاهير رجالها • عمل احتفالات لتكوين أنواع من الولاء للبلد ، والمديرية ، والوطن • تخصيص وقت للخدمة العامة في الحي أو البلد) •

٨ - اكتساب قيم مختارة تتفق مع الصورة العلمية الموضوعية للعالم الذي نعيش فيه :

(المدرسة : تكوين جملة من القيم لا المثالية الخيالية بل التي يمكن تحقيقها ، وتكوين رغبة في تحقيقها ، تحديد مكان الإنسان

فى العالم الطبعى والاجتماعى الذى نعيش فيه ، ايجاد انسجام بين صورة الانسان عن العالم وصورة الانسان عن القيم منسجمتين ، تكوين المعايير والقيم الخلقية على أساس دراستها دراسة بعقلية فكرية ومعرفة آثارها فى الحياة ، دراسة بعض المباحث الفلسفية وبخاصة ما يتعلق بالأخلاق والوجود) •

(د) واجبات النمو فى مستهل الرجولة

(من ١٨ - ٣٠)

- ١ - اختيار شريك أو شريكة •
- ٢ - تعلم الحياة مع زوج أو زوجة •
- ٣ - بدء حياة عائلية •
- ٤ - تربية الأطفال •
- ٥ - إدارة المنزل •
- ٦ - بدء ممارسة مهنة •
- ٧ - ممارسة الحقوق المدنية •
- ٨ - ايجاد روابط اجتماعية تتفق مع الحياة الجديدة •

(ثانيا) التكيف واشباع الحاجات

اشباع الحاجات لدى الانسان شرط أساسى من شروط التكيف الذى يحقق للانسان الاستقرار والاتزان النفسى •
اذن فما هى الحاجة ؟

تعتبر الحاجة احدى الدوافع النفسية التى تدفع الانسان الى القيام بسلوك ما ، وقد استعملت عدة مصطلحات أخرى للدلالة على الدافع مثل الحافز والباعث والرغبة والمطلب والأمنية ، وعلى الرغم من اختلاف هذه المصطلحات ، الا أنها من حيث المعنى اللفظى العام تتضمن معنى التحريك أو الدفع •

أما من ناحية المعنى السيكولوجى - فتستعمل للدلالة على ذلك المفهوم الذى يشير الى أن سلوك الكائن الحى يتوقف فى تغيره وتعديله على خضوعه وتعرضه أو تعريضه لعمليات متقنة ، وهذا هو التعريف الاجرائى لمصطلح « حاجة » .

ولو أمعنا النظر فى السلوك الانسانى لوجدنا أنه يصدر عن حاجات مختلفة ، والسؤال الذى يرد الى أذهاننا فى هذا المقام هو : أى هذه الحاجات فطرى ؟ . . . وأيها مكتسب عن طريق الخبرة والتعليم ؟ .

ورغم أن الاجابة عن هذا السؤال ليست بالأمر اليسير - إذ ترجع هذه الصعوبة أولا الى طبيعة الانسان نفسها ، وثانيا الى تأثير البيئة الاجتماعية منذ الميلاد حتى الموت - فاننا ونحن بصدد الاجابة عن هذا السؤال نميل الى أن نقسم الحاجات الانسانية قسمين رئيسيين ، متأثرين فى ذلك بالأبحاث التى أجريت فى أمريكا فى السنوات الأخيرة :

١ - حاجات أولية .

٢ - حاجات ثانوية .

وهناك تقسيمات أخرى للحاجات : يطلق البعض على الحاجات الأولية حاجات عضوية فسيولوجية ، وعلى الحاجات الثانوية ، حاجات نفسية اجتماعية أو حاجات ذاتية « شخصية » .

الحاجات الأولية :

يقصد بالحاجات الأولية تلك الحاجات التى لم يكتشفها الفرد من بيئته عن طريق الخبرة والمران والتعلم ، وانما هى استعدادات يولد الفرد مزودا بها ، ولهذا فهى تسمى أحيانا بالحاجات الفطرية .

ان هذا النوع من الحاجات يعتمد فى اثارته على الحالات الجسمانية الداخلية « الفسيولوجية » ، وكما نعرف فلا بد للانسان ، فى سبيل احتفاظه بحياته ، من أن تتوفر لديه حاجات عدة ، يعمل بعضها على المحافظة على كيانه العضوى ، والدفاع (التكيف النفسى)

عن فرديته البيولوجية ، بينما يعمل بعضها الآخر للمحافظة على بقاء النوع ؛ فلأجل أن نعيش وأن نتحاشى عوامل الهدم فينا ، يجب أن نمد الجسم بالطعام والشراب ، والتخلص من فضلات تضر الجسم لو بقيت فيه ؛ ولذلك فهو بطبيعة تكوينه يعمل على التخلص من تلك الفضلات . كما أن الجسم من أجل أن يحتفظ بحيويته ونشاطه يجب أن يتمتع بالقسط الكافي من الراحة والاستجمام بين حين وآخر .

الحاجات الثانوية (١) :

ثبت بالملاحظة أن الحاجات الأولية مشتركة بين جميع أفراد الانسان والحيوان فهي جزء من كيائها الحيوى . ولكن ما نطلق عليه حاجة ثانوية ، له مزيد اختصاص بالانسان وبعضه مشترك بين جميع أفرادها ، مع فوارق شكلية بين بيئة وأخرى . أما البعض الآخر فهو شخصي ، يختص بفرد دون آخر ، وهو مرجع ما بين الأفراد من فروق ، في الخلق ، والميل ، والاتجاه ، والشخصية .

هذه نقطة تختلف فيها الحاجات الأولية عن الثانوية ، ونقطة أخرى تتصل بطبيعة كل من هذين النوعين وأرجاعهما الى أصولهما ، فقد سبق أن بينا عند الحديث عن الحاجات الأولية أنها فطرية ، ولكننا نميل الى اعتبار الحاجات الثانوية مكتسبة دون أن نفكر أن لبعضها صلة من قريب أو بعيد ، بالناحية الفسيولوجية .

ولو أننا استعرضنا بعض هذه الحاجات ؛ كالعواطف والعقد مثلا ، لوجدنا أنها تنشأ في ظل الظروف المختلفة للفرد ، وتتأثر الى حد كبير بالبيئة المحيطة به ، فالطفل في الأسابيع الأولى من حياته ، تكون علاقته بأمه قائمة على أساس تحقيق حاجاته الأولية ، فهي بالنسبة له مصدر الغذاء والشراب واللذة الحسية والأمن الذي يتصل بالنواحي الجسمية ، ولكنه مع النمو الجسمي والعقلي ، يستطيع أن يميز بين ذاته وبين أمه ، وحينئذ

(١) تعرف هذه الحاجات أحيانا بالحاجات الشخصية أو الاجتماعية .

تنشأ علاقة جديدة بينهما تقوم على أسس نفسية قوامها المحبة والعطف ، ومن هنا تتكون لدى الطفل عاطفة نحو أمه ، اكتسبها عن طريق صلتها بها وتحقيقها لرغباته .

وفى بعض الأحيان يكابد الطفل ضروبا من مشاعر الخوف ، وانعدام الأمن النفسى ، وهى ذات أثر فعال فى تكوين عقد نفسية لديه .

ومن الأسباب الرئيسية فى تكوين مشاعر الخوف والاضطراب ما يلى :

- (أ) افتقار الطفل الى عطف أحد والديه .
 - (ب) التعس والشقاء العائلى .
 - (ج) تعارض التيارات وتنازع الأهواء فى الأسرة كأن تكون الأم سمحة مترفة والأب صارما متعنتا .
 - (د) محاباة طفل فى الأسرة ، وإيثاره بالحظوة والتدليل ، مما يؤدى الى إغيار صدر اخوته عليه .
- ان مثل هذه العوامل البيئية لا تلبث أن تقضى فى نفسه على مشاعر الطمأنينة والأمن ، وبين هذا وذاك لا يجد الطفل المسكين حوله أناسا يطابق بين رغبتهم ورغبتهم أو يقارن بين ذاته وذواتهم ، فلا يلبث أن تتكون لديه بعض العقد ، التى ينشأ عنها اختلال اتزان النفس اختلالا تظهر آثاره فى أشكال شتى من اضطراب السلوك .

يلوح لنا مما سبق أن الحاجات الثانوية تتميز بأنها دوافع معقدة ، والسر فى ذلك التعقيد أنها تنشأ فى ظل الظروف المختلفة للفرد ، وتتأثر الى حد كبير بالبيئة المحيطة به ، وما يسيطر عليها من عادات ، وأنظمة وقوانين ، بخلاف الحاجات الأولية ، فإنها بسيطة فى طبيعة تكوينها .

وكما أننا نطلق على الحاجات الأولية ، دوافع فسيولوجية نستطيع أن نطلق على الحاجات الثانوية ، دوافع سيكولوجية بمعنى أن صلتها بالتكوين النفسى (العقلى) أوثق من صلتها بالتكوين العضوى ؛ وليس معنى هذا أن الحاجات الأولية عديمة

الصلة بالكيان النفسى للفرد ، فلا يقل شعور شخص نال منه الجوع ، عن شعور آخر بالحاجة الى النجاح فى امتحان ما •
ان طبيعة التكوين النفسى تسمح بوجود استعدادات مختلفة تعتبر أساسا لعدد لا حد له من تشكيلات غير ثابتة تعتبر نواة لمطالب وميول متنوعة •

وأى تغيير يشمل الحالة النفسية أو المواقف الاجتماعية ، له امكانيات احداث أو تكوين حاجات جديدة فى الفرد ، وأن هذا النوع من الحاجات قابل للتغيير أو التعديل على حسب الظروف المادية أو الاجتماعية التى يعيش فيها الفرد ، فمثلا الشعب الألمانى ، نتيجة لعوامل ثقافية خاصة ، يميل أفراده الى السلطة ، ولكن اذا ما انتقل فرد منهم الى بيئة تميل الى التسامح ، فانه سرعان ما يغير هذا الاتجاه •

ان الحاجات الثانوية ، ليست غير محدودة العدد فحسب ، بل انها فوق ذلك متغيرة من وقت لآخر فى نفس الفرد ، كما أنها تتغير باختلاف الأفراد ، ومعنى ذلك أن الأفراد يقومون بأنماط من السلوك تختلف من فرد لآخر ، فمنهم من يذهب الى المسجد أو الكنيسة فى أوقات الصلاة لتأدية الفريضة الدينية ، ومنهم من لا يذهب ، ومنهم من يميل الى أعمال العنف كلما تهيأت الفرصة لذلك ، ومنهم من لا يميل الى هذا السلوك مهما كانت الظروف •

ثم هناك من يعطى صوته أثناء الانتخابات لحزب معين ، ومن يعطيه لحزب آخر • ونجد كذلك من ينتمى الى حزب بالذات ويتعصب له ، بينما أخوه لا ينضم الى حزب اطلاقا ، أو ينتمى الى حزب معارض ، وهكذا •

ولا شك أن هذا الاختلاف فى سلوك الأفراد يمثل الفروق الفردية فى الحاجات ، فالشخص الذى يذهب الى المسجد أو الكنيسة يكون مدفوعا بدافع دينى ، ومن يشترك فى أعمال التخريب يكون مدفوعا بدافع العدوان •

ان المشتغلين بعلم النفس الاجتماعى لا يميلون الى تحديد عدد الحاجات الثانوية فى الكائن الحى ، فهى فى نظرهم عبارة عن وحدات تكوينية تعتمد فى تكوينها على خبرات الفرد وميوله

واتجاهاته ، وما يمر به من أحداث ، وقد تكون في أول أمرها وليدة المصادفة ، ولكنها في ظل هذه الملابس تنمو تدريجيا ، حتى تصبح أمرا فعلا في توجيه السلوك .

ويتضح هذا في طفل يشاهد رجالا يعملون في حديقة منزل ، وهم بين الحين والآخر يدعونه لمشاركتهم ، فإذا ساهم معهم في عمل من الأعمال شجعوه وامتدحوا عمله ، فتنمو في هذا الطفل بالتدريج رغبة في مواصلة ذلك العمل ، وقد يصل نمو تلك الرغبة الى أن تصبح دافعا له أثره في تحديد ميوله واتجاهاته في المستقبل ، فقد يتخذ من هذا العمل مهنة يكتسب منها ، أو تصبح على الأقل هواية ينفق فيها أوقات فراغه .

وهكذا نرى أن أمرا يكاد يتأتى عن طريق المصادفة ، يكتسب أهمية خاصة في توجيه سلوك الفرد .

أمثلة من الحاجات النفسية :

- ١ - الحاجة الى الحب والتقدير الاجتماعي .
- ٢ - الحاجة الى المعرفة واكتشاف الأشياء .
- ٣ - الحاجة الى الانتماء .
- ٤ - الحاجة الى تحمل المسؤولية .
- ٥ - الحاجة الى النجاح .

١ - الحاجة الى الحب والتقدير الاجتماعي

إذا أردنا أن نبين مدى فاعلية هذه الحاجة في حياة الانسان ، فلا بد أن نفهمها في أصولها ونشأتها ، ذلك أن الحاجة الى الحب ذات جذور عميقة في حياة الانسان . فإذا قارنا الانسان بغيره من الكائنات ، وجدنا أن الوليد البشري يولد عاجزا عن التكيف بنفسه مع البيئة الاجتماعية والطبيعية المحيطة به ، بعكس الوليد في المستويات التطورية الحيوانية ، فكثير من صغار الحيوانات لا تكاد يمضى على ولادتها أيام بل ساعات حتى تقف على قدميها

وتستقل بنفسها ، بينما الطفل الانسانى يظل مدة طويلة يحتاج الى من يرعاه ومن يقدم له الطعام المناسب ومن يغير له ملابسه ومن يعلمه اللغة والمشى ، وغير ذلك من العادات الهامة التى لا يستطيع أن يعيش كإنسان بدونها . ونتيجة لهذا العجز ينشأ الطفل معتمدا على الآخرين حتى أن ذلك ليولد فيه حاجة الى الرفيق ، وتشبع هذه الحاجة خلال ارتباطه مع أعضاء الأسرة ثم تتسع دائرة اشباعها نتيجة ارتباط الفرد بأفراد آخرين يسهمون فى اشباع مختلف حاجاته كالحاجة الى الطعام والجنس والملبس . . . الخ .

والواقع أن عمر الوليد البشرى ، وطول مدة طفولته التى يحتاج فيها الى رعاية الآخرين والاعتماد عليهم هى التى تولد فيه الحاجة الى انتباه الآخرين وتقديرهم وحبهم له .

والأم هى أول من يحرض الطفل على الحصول على انتباهها وتقديرها وحبها ، ذلك أنها هى أول إنسان يتعرف عليه فهى التى ترضعه وتغير له ملابسه ، أى أنها هى التى تشبع له الحاجة الى الطعام والحاجة الى تجنب الألم الناتج عن البلل . وبالتدريج يصبح وجه الأم مقترنا بأشباع هذه الحاجة الأولية الهامة التى لا بد من اشباعها للطفل ، حتى أن الطفل يرغب بعد ذلك فى وجود أمه لذاته ، ومما يلاحظ أن الطفل الذى يبكى فى غياب الأم يمتنع عن البكاء بمجرد أن تحضر الأم وتحمله . وكذلك يتعلم الطفل أن يفرق بين وجه أمه وبين وجه غيرها من السيدات لاقتران وجه الأم بالاشباع . ويتعلم الطفل أيضا أن أمه لا تشبع له الحاجة الى الطعام وغيرها من الحاجات الأخرى الا حين تكون منتبهة اليه . ويتكرر هذه الخبرات يتعلم الطفل أن الحصول على انتباه الآخرين وحبهم شيء هام وضرورى لأشباع حاجاته المختلفة . ذلك أن الانتباه والحب والتقدير انما يعنى أن الآخرين مستعدون لأن يشبعوا للفرد حاجاته الأساسية ، وإذا أهملت فردا ولم تمنحه تقديرا وحباً ، فإن هذا يعنى أن الجماعة لا تهتم اطلاقا بهذا الفرد ولا بأشباع حاجاته الأساسية ، ويؤيد هذه النتيجة ما وصل اليه « دور كهيم » من دراساته على ظاهرة الانتحار فى القبائل البدائية حيث وجد أن الانتحار يزداد كلما ضعفت الروابط بين الفرد

وقبيلته • وتفسير هذا أن القبيلة لا تساهم في اشباع حاجات الفرد ، ومن ثم تسد أمامه أبواب الحياة •

وهكذا نتبين الجذور العميقة للحاجة الى الحب ، التي تمتد في طبيعة الانسان منذ الطفولة ، وكذلك نتبين أيضا مدى أهمية هذه الحاجة للطفل ليعيش ويشعر بالأمن والطمأنينة •

الحب في الطفولة :

الا أنه للأسف الشديد نجد أن كثيرا من الأسر لا توفر لأطفالها الحب والحنان ، ان الكثير من الأطفال يقعون فريسة لجهل الوالدين وعدم معرفتهم بهذه الحقيقة الهامة وللظروف السيئة التي يعيشون فيها ، مما يؤدي الى تحطيم نفسياتهم بسبب عدم اشباع الحاجة الى الحب ، فعلاقة الطفل بأمه خلال السنوات الأولى - كما رأينا - عمل أساسي لصحته النفسية •

والحاجة الى الحب هي أولى الحاجات التي يحتاج الطفل الى اشباعها • فالطفل يحتاج الى أن يشعر بأن هناك حبا يدقئه • وقد أثبتت الدراسات العلمية أن الطفل ينقل أثناء الولادة من درجة حرارة ثابتة ، ويبعد عن شتى المؤثرات الى الحياة في خارج الرحم بما فيها من تغير في درجة الحرارة ومن المؤثرات المختلفة التي لم يكن يتعرض لها ، ولذلك فانه محتاج الى ما يعوضه عن ذلك الى من يشملها بالرعاية والحب ويشعره بالدفء والحنان •

والحرمان من حنان الأم وحبها من أشد العوامل خطرا على الحياة بالنسبة للطفل ، وأبسط ما يؤدي اليه هذا الحرمان من الحب هو القلق وغيره من ألوان الاضطراب النفسي ؛ ولقد أكدت البحوث التي قام بها « بولبي » في الخارج و « الدكتور مصطفى سوييف » في رسالته للدكتوراه عن الأسس النفسية للتكامل الاجتماعي ، أن انتزاع الطفل من كنف أمه ومن العائلة ، ووضعه في مؤسسة عامة يؤدي الى اضطرابات نفسية وتأخر في نموه الجسمي والعقلي والاجتماعي •

ان حرمان الطفل من الحب يرتبط ارتباطا واضحا بزيادة أعراض القلق الصريح لديه كزيادة المخاوف واضطراب نومه وفقدان شهيته للطعام وضعف ثقته بنفسه وشعوره بالتعاسة . ولكن هذا لا يعنى أن نقضى للطفل كل حاجة من حاجاته ، دون أن يقوم هو ببذل الجهد للحصول على الاشباع ، فالحب الكثير شأنه في ذلك شأن الحرمان من الحب : كلاهما ضار ، كالطعام ، الحرمان منه ضار ، والاكتثار منه ضار . كذلك فان التدليل « الدلع » يعطل أولا نمو الطفل ، فهو لا يتيح له فرصة الاستقلال بنفسه ، ولا تنمية ذاته مستقلة منفصلة عن الآخرين . كذلك فهو يفقده الثقة بنفسه ، لأنه يشعره دائما بأنه عاجز عن أن يقوم باشباع حاجاته بنفسه ، كما يشعره دائما بالعجز بشكل قوى وحاد ، حين يقارن الطفل بينه وبين غيره من الأطفال ممن في سنه ، أو حين يخرج الى الحياة الاجتماعية الواسعة التي لا تغفر له عجزه عن اشباع حاجاته وأداء دوره في الحياة الاجتماعية . ان كثيرا من الأمهات ينهين أطفالهن بشكل يشعرهم بالعجز ، فكثيرا ما نسمع عبارات مثل : « لا يا حبيبى .. حاسب تعور نفسك ، اقعد يا روحى حاسب او عى تقع .. الخ » فمثل هذه العبارات وغيرها لا تترك الطفل يصنع شيئا بنفسه .. ان هذه العبارات تحوط تصرفات الطفل بأسلاك شائكة من الحب .. وهذا يجعله يركز تركيزا كثيرا على نفسه ، ويكبر داخل نفسه دون أن ينضج .

كذلك فان الحب المسرف ينمى في الطفل صفات الأنانية فهو يجعله دائما داخل ذاته يصور له نفسه كأنها مركز الحياة ، وعندما يكبر الطفل ويصبح رجلا ، ويخرج الى الحياة ، ولا يجد نفس الاهتمام الذى كان يجده وهو طفل ، ويحس أن الدنيا لا تقدره - يتخذ شعوره نحو العالم : اما شكل عدوان ، واما شكل انسحاب وانعزال عن الحياة كما وضحنا ، وبذلك يختل توافقه مع الآخرين فالعدوان والانسحاب كلاهما مضران بالصحة النفسية ومخلان بالتوافق . وهما ينشآن اما من الحرمان من الحب ، أو من الاسراف فيه ، وتدليل الطفل .

الحاجة الى الحب في المراهقة :

تلك هى الصورة التى تتخذها الحاجة الى الحب فى الطفولة .
أما صورته فى مرحلة المراهقة فتختلف عنها فى طبيعتها اذ تتخذ
مظاهر ثلاثة :

- ١ - أريد أن يحبني الآخرون .
- ٢ - أريد أن أحب الآخرين حبا صحيحا عميقا .
- ٣ - أريد أن أحب نفسي .

ان الحاجة الى الحب فى المراهقة تعتبر شيئا أساسيا بالنسبة
لصحة المراهق النفسية ؛ فهى السبيل الى أن يشعر بالتقدير
والتقبل الاجتماعى ، ولكى يكون شعوره بهذا شعورا صحيحا
يجب أن يعترف له بهذا الحب ، ويجب أن يتأكد ذلك فى كل مجال
من المجالات التى يتحرك فيها المراهق ، فالحب يجب أن يترجم
الى أعمال وعبارات يتأكد منها المراهق أنه موضوع تقدير .

وعندما حللنا الحب فى مرحلة الطفولة ، وجدنا أن الطفل يهتم
أول ما يهتم بحب والديه والمهتمين به فى داخل نطاق الأسرة .
ذلك أن عالم الطفل يكون محدودا بهذا النطاق ، نطاق الأسرة .

ولكن الطفل عندما ينمو ويكبر ويدخل فى مرحلة المراهقة تنشأ
لديه حاجة الى الاستقلال بنفسه ، ولذلك فان علاقاته خارج المنزل
تتسع ، ويبدأ فى تكوين صداقات جديدة مع أقرانه فى العمر .
وتكون هذه الصداقات من القوة لدرجة أنها تؤثر تأثيرا كبيرا فى
نفسية المراهق . وكثيرا ما نجد المراهق مهموما مبتئسا لفشله فى
الحصول على تقبل زملائه له ، أو لاختلافه معهم ، ولهذا فاننا نجد
أن المراهق فى حاجة كبيرة الى أن يشعر بحب أقرانه من زملاء
اللعبة أو المدرسة له ؛ ان المراهق يود أن يشعر من وقت لآخر
بأن الآخرين يحبونه .

كذلك فان المراهق يتعلق بهذه المرحلة بأساتذته ووالديه
وغيرهم ممن يكبرونه فى السن والمركز الاجتماعى ، ويحرص
المراهق تماما على الحصول على حب هؤلاء .

ونستطيع أن نؤيد هذه الظاهرة بحادثة التلميذة التي انتحرت لأن ناظرة المدرسة قالت لها : « يا حرامية » . فهذه الظاهرة كانت تدل على أن الناظرة لا تحب التلميذة .

وإذا نجح المراهق في الحصول على حب أقرانه وأبطاله ، فإن ذلك يكون سبيلا لأن يحب الآخرين ويحب نفسه ؛ ذلك لأنه إذا حصل على هذا الحب ، فإنه يستطيع أن يندمج مع أفراد « الشلة » ويستطيع أن ينشئ علاقات بينه وبين غيره من الكبار ، وبذلك تهيأ له الفرصة لأن يهب نفسه لهم ، ويشعر بأنه قادر على أن يحبهم بما يبذل في سبيلهم .

كذلك يريد المراهق أن يحب نفسه . وليست هذه الرغبة مستقلة عن غيرها . ذلك أن المراهق إذا استطاع أن يحصل على حب الآخرين وتقديرهم ، وإذا أمكنه أن يحب الآخرين ، ويهب نفسه لهم ، فإن ذلك من شأنه أن ينمى الثقة في نفسه . وإذا ما وثق في نفسه ورضى عنها ، استطاع أن يتقبلها ويحبها ، ويكون حب نفسه دافعا إلى العمل والانتاج والارتباط بالجماعة ، فينشأ جريئا قادرا على تكوين علاقات اجتماعية سليمة ، ويكون هذا الحب سبيلا إلى التوافق ، ذلك أن فكرة المرء عن نفسه من أهم العوامل التي تؤثر في ثقته بنفسه ، فكلما كانت فكرته عن نفسه واضحة حسنة ، كان سلوكه متكيفا متكاملا .

وعلى العكس من ذلك ، فإذا لم يكن المراهق قادرا على حب نفسه يكون عرضة لأن يتخبط في مطامعه ، فينتج عن ذلك أشياء مؤسفة من أهمها شعوره بالفشل ، وشعوره بالعجز عن اكتساب مركز له ، وقد يضطره عجزه وفشله إلى شتى أساليب التعويض والسلوك المنحرف .

وهكذا نرى أن اشباع الحاجة إلى الحب شرط أساسي لصحة الفرد النفسية ، والسبيل الهام إلى توافقه . وإذا كان الأمر كذلك ، فلا بد من أن نحرص على اشباع هذه الحاجة ، حتى ينشأ أشخاص أصحاء في نفوسهم ، أقوياء في سلوكهم .

(ب) الحاجة الى المعرفة :

كثيرا ما نلاحظ الطفل يحاول أن يقبض على أشياء بيديه ويتفحصها ، وكثيرا ما نراه يتطلع الى الأشياء بعينه ويتتبعها .. والواقع أن الطفل يحاول بهذا السلوك أن يتعرف على كل شيء جديد في بيئته ويحاول أن يخبره .

وهكذا نجد أن الحاجة الى المعرفة من الحاجات المهمة لدى الطفل .

ان محاولة الطفل أن يتعرف على بيئته من العوامل الهامة التي اذا ما عولجت بحكمة ، أمكن عن طريق ذلك تنمية ما يمكن أن يكون لدى الطفل من امكانيات وقدرات ، لذلك فان اشباع هذه الحاجة من العوامل الهامة التي يجب أن يهتم بها الآباء في تربية أبنائهم .

وهناك وسائل متعددة لاشباع هذه الحاجة منها :

١ - النشاط الذاتى « اللعب » .

٢ - الأسئلة .

١ - النشاط الذاتى :

النشاط الذاتى من المبادئ الهامة التي أكدها علم النفس أساسا لعملية التعلم . الا أن الكثير من الآباء والمربين لا ينتبهون — مع شديد الأسف — الى هذه الحقيقة فيلجأ كثير منهم الى تعليم أطفالهم عن طريق التلقين . ولقد أثبتت كثير من الدراسات والتجارب أن التلقين عديم الجدوى في عملية التعلم ، وأنه لكى تتم هذه العملية على خير وجه لا بد أن يبذل المتعلم نشاطا من جانبه . . . ذلك هو ما نسميه بالنشاط الذاتى ، أى النشاط الذى يصدر عن المتعلم نفسه ، وبذلك يسهل اشباع الحاجة الى المعرفة عن طريق النشاط الذاتى .

والنشاط الذاتى لا يتوفر في الطفولة الا في اللعب . الا أننا نلاحظ أن كثيرا من لعب الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة يكون

من النوع غير الموجه ، وهنا تبدو أهمية الدور الذى يقوم به الآباء والمربون فى توجيه لعب الأطفال الى الوجهة الصحيحة .

وليس المنزل فقط هو الذى يجب أن يهتم باللعب كوسيلة للمعرفة ، بل ان المدرسة كذلك يجب أن تساعد الأطفال على الاستفادة من هذه الوسيلة فى اكتساب المعرفة . ومن المؤسف أن مدارس الأطفال فى كثير من الأحيان تصرف اهتمامها الى أن يزود الطفل بأكبر قدر من المعرفة والمعلومات وتلجأ فى ذلك الى التلقين ، وتجعل منه الطريق الأساسى والوحيد الذى يطل منه الطفل على عالم المعرفة . وتنسى فى نفس الوقت أن الانسان عموما والطفل خاصة لا يستطيع أن يحسن التعلم الا اذا بدأ هو ببذل الجهد والنشاط . أى أن النشاط الذاتى « من جانب الطفل » هو المبدأ الأساسى للتعلم . ويكون نتيجة اهتمام المدرسة بالتلقين أن تخرج شخصيات مغلقة ، والشخصية المغلقة لا تتسع لاستقبال المعرفة أو استيعابها وهضمها .

٢ - الأسئلة :

تعتبر الأسئلة التى يسألها الأطفال والاجابة عنها من وسائل اكتساب المعرفة لديهم .

والسؤال الذى يبرز الآن : ما هى الأسئلة ؟ وما وظيفتها السيكلوجية ؟

نستطيع أن نعرف السؤال بأنه محاولة لاجتلاء شىء غامض فى موقف من المواقف التى يحياها الطفل . فالسؤال اذن وسيلة يستعين بها الطفل على اجتلاب معونة الكبار فى الصعوبات التى يواجهها فى موقف من المواقف . ولكل سؤال يوجهه الطفل وظيفة سيكلوجية هامة ذات وجهات ثلاث :

١ - الأولى تعبيرية .

٢ - والثانية معرفية .

٣ - والثالثة عملية سلوكية .

أما الوجهة التعبيرية : فنقصد بها أن السؤال كثيرا ما يكون تعبيرا عن حاجة نفسية يشعر بها الطفل ، فقد تعترض الطفل مشكلة انفعالية فيحاول التعبير عنها في شكل سؤال ، فإذا كان الوالدان يخيفان طفلهما كلما ارتكب خطأ بعقاب الله له في جهنم ، فإن الطفل قد يسأل : لماذا لا نرى الله ؟ والواقع أنه لا يقصد من سؤاله مجرد اشباع الحاجة الى المعرفة ، أى أنه لا يسأل السؤال لكي يعرف ما اذا كان الله موجودا أم لا . وإنما يختبئ وراء سؤاله قلقه الناتج عن عملية التهديد بالعقاب ، وكأنه يريد أن يقول : « اننى أريد أن يكون الله غير موجود » .

وأما الوجهة المعرفية : فنقصد بها أن السؤال يحمل رغبة في الوقوف على جوهر الصعوبات التى تعترضه الى جانب التعبير عن شعوره بها .

فالسؤال السابق ، لماذا لا نرى الله ؟ نجد أنه وإن دل على دافع معين هو محاولة التخلص مما سببه له موقف التهديد بالعقاب من قلق ، إلا أنه يدل أيضا على أن الطفل يريد أن يقف فعلا على السبب الذى يمنعه من رؤية الله .

أما الوجهة السلوكية ، فنقصد بها أن كل سؤال يتضمن كما أشرنا من قبل رغبة في استجلاء حقيقة الشيء المسئول عنه من ناحية ، ورغبة في معرفة الاستجابات التى يجب أن يستجيب بها السائل له . فالطفل الذى يسأل عن سر عدم رؤيتنا لله ، يريد شيئين : السبب فى عدم الرؤية ، ثم الوسيلة التى يمكنه بها أن يراه أو يتجنبه .

والاجابة عن أسئلة الطفل اجابة تناسب عمره ومستوى ادراكه ، من العوامل الهامة التى تساعد على نموه ؛ اذ أن الأسئلة هى الطريق التى يحاول الطفل أن ينفذ منها الى فهم العمل تمهيدا للتعامل معه ، فعندما يثير اهتمام الطفل موضوع ما ، فإنه يسأل عنه . ويسمى « أنجلو بترى » الرغبة فى توجيه الأسئلة بالجوع العقلى ، ويرى أنه لا بد من اشباع هذا الجوع حتى يتمكن الطفل من الحصول على اجابات لأسئلته ؛ لذلك يصبح من الواجب على الوالدين أن يعرفا طبيعة هذه الأسئلة

السيكولوجية ؛ حتى يستطيعا الاجابة عنها بما يتيح للطفل النمو السليم .

غير أن الوالدين يقفان من أسئلة الطفل أحيانا موقفا غير صحيح ، فقد تضطرهما ظروفهما الى اهمال الاجابة عن أسئلة الطفل ، أو الاجابة عنها بجفاء وحدة . فقد تشغل الأم بصراخ وليدها الجديد وإذا ما سألها طفلها عن شيء ، فاما أن تهمله أو تزجره « تشخط فيه » ، فينتج عن ذلك شعور الطفل بالاحباط ، بالاضافة الى عدم اشباع الحاجة الى المعرفة .

وكذلك قد يجيب الآباء عن أسئلة أطفالهم اجابات خاطئة أو مضللة ، نتيجة جهلهم بموضوع السؤال ، أو لارتباط هذا الموضوع بخبرات انفعالية لا تسمح لهم بالاجابة الصريحة في هذا الميدان . والأمثلة على هذا كثيرة ، لعل من أهمها الأسئلة الخاصة بالجنس ، فقد يسأل الطفل والده أو والدته من أين جاء أخوه الصغير ؟ . وقد يلجأ الوالدان الى الاجابة عن هذا السؤال بأنهما قد وجدا الطفل تحت شجرة أو في سبت الغسيل مثلا . . ولكن هذه الاجابة تملأ الطفل بالقلق ولا تشبع نهمه الى المعرفة ، فضلا عن أنه قد يكتشف الحقيقة من مصدر آخر ، فيفقد الثقة في والديه ، ويعتقد أنهما يغرران به ويخدعانه ، ومن ثم تبدأ علاقته بهما في الاضطراب . وكذلك فان الاجابة عن مثل هذه الأسئلة قد تصل اليه مشوهة أو محرفة ، مما يضر بنموه المعرفي .

لذلك فانه من الأهمية الكبرى أن يهتم الوالدان بالاجابة عن أسئلة أطفالهما . ولكي تشبع هذه الاجابة الحاجة الى المعرفة يجب أن يعرف الوالدان العوامل الفعالة التي تكمن وراء هذه الأسئلة . كذلك يجب أن تكون الاجابة بحيث تتناسب مع مستوى ادراك الطفل . فقد يحدث أن يسأل طفل في الثالثة من عمره : أين تذهب الشمس عندما تظلم الدنيا ؟ فإذا حاول الوالدان شرح الحقائق الفلكية المعقدة ، فان الطفل لن يستطيع فهمها في هذه السن ، ويكفى أن تجيبه باجابة بسيطة مثل : ان الشمس تكون في أماكن أخرى أثناء الليل . وعندما يكبر نشرح له فكرة كروية الأرض باستخدام نموذج صغير ، ونوضح له فكرة دورانها حول

الأرض ، ومن هنا نجد أن كمية المعلومات التي يستطيع الأطفال فهمها عندما يوجهون سؤالاً معيناً تختلف باختلاف عمر الطفل .

وكقاعدة عامة فإن الأطفال الصغار ليسوا مستعدين لفهم ما قد يفهمونه عندما يكبرون . والطفل قد يريد اجابات كاملة ذات يوم ، وقد لا يهتم بذلك في يوم آخر . وقد يكتفى باجابة صغيرة في موضوع معين ، وقد لا يكتفى بذلك في موضوع آخر ؛ لأن وراء كل سؤال في كل موقف دوافع معينة وعوامل تدفعه .

كذلك يلاحظ أن بعض الأطفال تكثر أسئلتهم عن غيرهم من الأطفال الآخرين ، وذلك يدل على شدة الحاجة الى المعرفة لديهم ، ولكن بعض الآباء للأسف يضيقون بالاكثار من هذه الأسئلة ويكون نتيجة هذا الضيق أن يتعرض الطفل للاحباط وعدم اشباع هذه الحاجة .

والواقع أن الأطفال يتعلمون عن طريق هذه الأسئلة أكثر مما يتعلمون عن طريق آخر ، فاذا أشبعنا لديهم هذه الحاجة الى المعرفة نموا أصحاب . واذا لم نفعل عملنا على تأخير نموهم وقد يدفعهم ذلك الى طريق الانحراف .

(ج) الحاجة الى الانتماء

تبينا من معالجتنا للحاجة الى التقدير والتقبل الاجتماعي أن الطفل يحرص دائماً على الحصول على تقدير جماعته ، وهو يهتم في المرحلة الأولى من عمره بالحصول على تقدير أسرته والانتماء اليها ، ثم تزداد الجماعات التي يهتم بالحصول على تقديرها ويتسع نطاقها بنمو الطفل ؛ اذ يهتم في مرحلة المراهقة بالانتماء الى جماعة اللعب وجماعة المدرسة . . . الخ .

ان الانتماء الى جماعة الأسرة حاجة من الحاجات الأساسية للنمو النفسي والنمو الاجتماعي ، وخاصة في السنوات الأولى من حياة الطفل . الا أنه في بعض الأحيان يقوم بعض الآباء في الأسرة بأنماط من السلوك تدفع الأبناء الى الشعور بأنهم غير مرغوب

فيهم « مهملون - منبوذون » • وكلما تكرر هذا السلوك وخاصة في المرحلة الأولى من حياة الطفل أصبح ذا أثر سييء في تكوينه النفسي ، ذلك أنه في هذه الفترة من فترات النمو يعتمد الطفل اعتمادا كليا على والديه ؛ اذ يتطلب منهما العطف والحماية ، بيد أنه اذا ما تعرض لمثل هذا السلوك في مرحلة متأخرة كمرحلة المراهقة ، مثلا ، فان آثار الاهمال والنبت تكون محدودة بسبب ما وصل اليه المراهق في هذه السن من نمو ونضج انفعالي •

ومن أهم الأسباب التي تدعو الأطفال الى الشعور بأنهم غير مرغوب فيهم :

١ - اهمال الأطفال وعدم السهر على راحتهم والاعتناء بهم في الأكل والملبس ؛ والواقع أن الأم التي تعرف واجباتها حق المعرفة لا تهمل هذه الأمور، وتعتقد أن القيام بها من الضروريات التي يجب الاضطلاع بها •

٢ - انفصال الطفل عن والديه : فالطفل الصغير يكون حساسا جدا حين تكون أمه بعيدة عنه ولو لفترات قصيرة ، فهذه الفترات كافية لأن تشعره بالقلق ، وهنا نجده دائم السؤال عنها • وقد يحدث في بعض الحالات أن يؤدي بعد الأم عن الطفل وتغيبها عنه الى نوع من الاستثارة الانفعالية تكون أحيانا على شكل صراخ ، أو سوررات غضب •

ويترتب على ذلك أن حاجة الطفل الى الانتماء ينبغي اشباعها ، وذلك يتوفر في جو الأسرة بحيث لا نهمل الأطفال ، ولا نترك العناية بهم تتولاها الخاديمات وحدهن دون اشراف الأم ورعايتها ؛ وكذلك لا تترك أمر مأكلهم وملبسهم الى غيرنا طول الوقت ؛ لأن احساس الطفل بأن أمه تعنى بمأكله وملبسه يشبع حاجته الى الأمن •

ويرينا هذا أيضا الى أي مدى تتأثر حياة أطفالنا ، بانفصال الوالدين ، الأمر الذي لا يقتصر ضرره على الحاضر وحده ، وعلى علاقة الزوجين بعضهما ببعض فقط ، وانما يتجاوز ذلك الى الاضرار بحاضر الأطفال ومستقبلهم، ويؤثر في صحتهم النفسية •

وهكذا ، يعتبر اشباع حاجات الفرد الفسيولوجية ،
والنفسية الاجتماعية ، بطريقة متزنة حكيمة ، العامل الأساسي
في تكيف الفرد ، وشعوره بالرضا والتقبل والراحة النفسية .

ثالثا - التكيف واكتساب عادات ومهارات

واتجاهات ايجابية بناءة

تؤدي الوسائل التي يتكيف بها الفرد مع نفسه ومع اطاره
الاجتماعي الذي يعيش فيه الى اكتساب مجموعة من العادات
والمهارات والاتجاهات والقيم التي تعتبر بمثابة ركائز تقوم
عليها عملية التكيف والأسلوب الذي يحدد نمط هذا التكيف .

وبقدر ما تتسم هذه العادات والمهارات والاتجاهات بالاجابية
والمرونة بقدر ما تكون وسائل بناءة في تحقيق تكيف سليم للفرد .

فهناك اتجاهات لا بد أن تتوافر في الفرد نتيجة اتصاله وتفاعله
مع الآخرين وفي مراحل النمو المختلفة . . . هذه الاتجاهات لا شك
أنها تلعب دورا هاما في احداث تكيف الفرد مع نفسه ومع البيئة
التي يعيش فيها .

ومن أمثلة هذه الاتجاهات تقبل المرء لذاته وتقبل الآخرين له
واتجاهاته نحو تحمل المسؤولية والتعاون مع الآخرين .

وسوف نستعرض فيما يلي هذه الاتجاهات وكيف يتم تكوينها
والصعوبات التي تعترضها وأثر ذلك كله في نمو الفرد النفسي
وتكيفه .

١ - تقبل الفرد لذاته :

قد نتفق على أننا لا نفهم الأفراد الذين حولنا حق الفهم ، كما
أننا نميل الى الاعتقاد بأننا ككبار بالغين نفهم أنفسنا ، وبالرغم
من هذا فإننا قد نفعل أشياء في بعض المواقف المفاجئة لا نستطيع
لها تفسيراً ، ونتحقق حينذاك من أننا لا نفهم أنفسنا كل الفهم ،
واذا كان هذا حقيقيا بالنسبة للكبار الناضجين ، أفلا يجب علينا

أن نفهم الصعوبة التي يصادفها الطفل والشاب في فهم ذاته الآخذة في النمو والمتغيرة دائماً ؟ •

ولا شك أننا ككبار نتمنى أن نكون أفضل مما نحن عليه بالفعل ، كما أننا نجد من الصعب علينا أحياناً أن نتقبل ضعفنا وقصورنا ، وقد نغض الطرف أحياناً أخرى عن قوتنا ، ولكننا نشعر بالرضى عن الحياة عندما نعيش في الحاضر ونخطط للمستقبل بما يتفق وما نحن عليه حقيقة •

والفرد في نموه يحتاج الى معرفة وتفهم طبيعته البدنية والانفعالية المتغيرة ، وبمعنى آخر فانه يحتاج الى تفهم ذاته ، أى معرفة نماذج كل السمات التي جعلت منه فرداً متميزاً عن غيره ؛ وكلما أمعن في تفهم ذاته ، فان حاجته تزيد عمقا في محاولة تقبل ذاته ومعرفة نواحي القوة والضعف فيه •

وسنذكر فيما يلى أمثلة لبعض أنواع المشكلات التي قد يجابهها الأفراد في سعيهم لتقبل ذواتهم :

(أ) مقدرة الفرد على الملاءمة بين ما هو عليه وبين ما يتمنى أن يكون عليه :

يصادف الكبار والصغار صعوبة في تقبل ذواتهم عندما يفشلون في تحقيق ما يتمنون أن يكونوا عليه ، ويحدث هذا عند محاولتهم تحقيق هدف معين أو أهداف عدة متجمعة • وهنا يجب أن يكون لدى الأفراد تقارب معقول بين ذواتهم الحقيقية وذواتهم المثالية ، حتى لا يقوم صراع بين هذين الجانبين • ومن ثم فلا يشتت الفرد فيما يسعى اليه من أهداف ، ولا يغالى في مستويات طموحه ، الا بالقدر الذى تؤهله له استعداداته وامكانياته •

(ب) التعرف على ما يقدره الفرد في الحياة وتحديد علاقة هذه القيم بأهدافه :

يجتاز الكثيرون من الكبار أتعس التجارب حين يخفقون في معرفة قيمتهم الخاصة وتحديد العلاقة بينها وبين أهدافهم في

الحياة ؛ ونتيجة لهذا الفشل فان الفرد كثيرا ما يجد نفسه ، وهو يعمل مع أناس آخرين أو مع رفاقه ، دون أن يكون قادرا على تقبل قيمهم ، الأمر الذى يؤدى الى خلق المشكلات ، كنقص التقبل الاجتماعى فى الجماعة خلال العمل أو الدراسة •

(ج) اشتراك الفرد فى وضع الخطط التعليمية والمهنية الملائمة له :

ان الفرد يستطيع أن يفهم ذاته وأن يتقبلها عن طريق اشتراكه فى التعرف على الخطط التعليمية والمهنية الملائمة له • وهنا يجب أن يتعرف الفرد على المعلومات المهنية لتوضيح العلاقة بين المواد الدراسية والمهن المختلفة • ولا شك أن المعلومات المهنية تضىء معنى قيما على الدراسة ، كما أن هذه المعلومات يمكن أن تعاون فى حث الفرد على تحليل نواحى القوة والضعف عنده ومعرفة علاقتها بتفضيل مهنة معينة على أخرى •

(د) اكتساب الأصدقاء وتنمية الصداقة وتفهمها :

ان تقبل الآخرين للفرد عامل هام فى معاونته على تقبل ذاته ، فانه يمكن أن يكون الفرد صورة واضحة عن نفسه ، وأن يتعرف على نواحى قوته وضعفه وتعلم طرق استغلال امكانياته لتكوين الأصدقاء والمحافظة على صداقتهم •

(هـ) التعبير عن مشاعره تجاه الآخرين وتعلم كيفية تقبل مشاعرهم تجاهه :

يجب على الفرد أن يتعلم طريقة التعبير السليم عن مشاعره فى الأوقات والأماكن المناسبة ، بحيث لا يضار أى فرد نتيجة لهذا التعبير ؛ فاذا ما عرف الفرد أن الآخرين يحسون بهذه المشاعر أيضا ، ثم تعلم طريقة علاج أى متناقضات قد تظهر فى مجال التعبير عن هذه المشاعر فانه سيجد من السهل عليه أن يتقبل ذاته •

٢ - تقبل الآخرين للفرد وتفهمهم وحبهم له :

يحتاج الفرد الى الشعور بتقبل الآخرين وتفهمهم وحبهم له ، ويمثل تساوى الفرد مع زملاء فصله مثلاً في الملبس والمأكل والسلوك جزءاً من سعيه لتحقيق هذه الحاجة ، ويشعر الفرد أنه يجب أن يكون عضواً في جماعات من أصدقائه وأن يقبلوه فيها باخلاص ، كما يرغب في حب أسرته وأصدقائه المقربين له وعطفهم عليه .

ويحس الفرد بقيمته الشخصية ويشعر بالانتماء من خلال اكتشافه أن زملاءه وأسرته يريدونه معهم ، وأنهم يتمتعون بصحبته ويفتقدونه اذا غاب عنهم . فمثلاً لا يكفي اعلام الشاب شفويًا بأنه جزء من جماعات المدرسة ، وأنه محبوب من أسرته في المنزل ، بل يجب أن ينمى عنده الشعور بالأمن بمعاملته بأساليب تتمشى دائماً مع هذا الاعلام . وقد يشعر أحياناً بأنه غير مقبول ، حتى وان قبله والداه ومدرسوه وأصدقائه ، وإذا لم يكن هذا التقبل واضحاً عنده ومقنعاً .

٣ - تقدير الآخرين للفرد :

ان رغبة الأفراد في الظفر بتقبل الغير لهم هي التي تدفعهم الى حد كبير الى الاشتراك في الأندية والجمعيات ومختلف المنظمات في المجتمع المحلي . فالانتماء - أى عضوية الجماعة - يكسب الفرد شعوراً بالأمن ، كما أن تقبل الجماعة له يتضمن نوعاً من التقدير . ولا شك أن الانتماء والتقدير عنصران هامين في اشباع حاجة الفرد الى تقبل نفسه .

٤ - تقبل الفرد للآخرين :

ولا يقل تقبل الفرد لغيره أهمية عن تقبله لنفسه وتقبل الغير له ، فمن علامات النضج تقبل الناس على اختلاف آرائهم ومعتقداتهم وأجناسهم ، والتغاضى عن نقائصهم وعيوبهم ، وتجنب تقديمهم . فالمعروف أن الذين يحاولون دائماً الحط من

شأن غيرهم هم غالبا أولئك الذين لم يظفروا بتقبل غيرهم لهم
وأخفقوا في تقبل أنفسهم .

ويتعرض الأفراد لمواقف يواجهون فيها أناسا يختلفون عنهم
من حيث القومية والدين ، وقد يكون في ذلك اختبار عسير
لقدرتهم على تقبل الآخرين . فمثلا الشاب - في الولايات المتحدة
الأمريكية - الذى ظل سنوات طويلة يسمع أباه يحقر الزنوج قد
يجد نفسه يعمل جنبا لجنب مع أحدهم . ومثل هذه الخبرات
الجديدة وما تقترن به من تزايد التنافس - الاقتصادي
والاجتماعى ، وأحيانا الرياضى والدراسى - قد تجعل من العسير
على الفرد أن يتقبل غيره . ولكن ليست جميع المناشط من النوع
التنافسى بل هناك أيضا المناشط التعاونية في المجتمع المحلى
والجامعى ، وهى تعد من أحسن الوسائل لتعليم الأفراد تقبل
الآخرين الذين يختلفون عنهم .

ومن الضروري أن يتقبل الأفراد غيرهم لا من أجل سعادتهم
فحسب ، بل من أجل صالح الديمقراطية ودعمها أيضا . فالحياة
الديمقراطية تستلزم العمل الاجتماعى التعاونى ، وتقبل الغير
والتعاون معهم انما هو اتجاه يمتصه الأفراد من البيئة التى
يعيشون فيها . وليس يكفى أن يحمل الشخص على مجرد القول
بتقبل غيره ، وانما لا بد من تهيئة الفرص التى تتيح له أن يدرك
ويحس مدى الاعتماد المتبادل بين الناس ، ومدى حاجة كل
منهما للاعتراف بوجود الآخرين واحترامهم .

٥ - فهم الأفراد لأنفسهم :

ان ادراك الأفراد لأنفسهم على أنهم أفراد لهم نواحي قوتهم
ونواحي ضعفهم ، يزداد في هذه المرحلة من العمر ، ويضطرب
الكثيرون منهم الى تحديد مزاياهم ونقائصهم بصورة واقعية ،
فخريج المدرسة الثانوية الذى يريد الحصول على العمل لا بد له
أن يتعرض لموازنة قدراته بقدرات غيره ، كما أن زميله الذى
يلتحق بالجامعة يدرك على الفور مدى قدراته - ولا سيما
القدرات الدراسية - بالنسبة لقدرات زملائه .

كذلك قد يؤثر اكتمال النضج الجسمي على تقدير الفرد لنفسه ، لأنه يضعه وجها لوجه أمام الواقع • ولكن الكثيرين من الأفراد يعجزون عن تقدير امكانياتهم على حقيقتها على الرغم من وضوح ما لديهم من نواحي القوة والضعف ، كذلك قد يبالغ بعض الأفراد في تقدير قدراتهم •

وكثيرا ما يكون النجاح في مجال معين دون غيره سببا في تقبل الشخص لنفسه ، فقد يكون مفتاح هذا التقبل هو القدرة الرياضية أو القدرة الميكانيكية أو التفوق في الرسم مثلا • ولهذا يجدر بالمتصلين بالشباب - مثلا - أن يتبينوا نواحي نجاحهم ويمتدحوها ويشجعوهم عليها • ولا شك أن تعليقات الآخرين وآراءهم وسلوكهم ذات أثر حاسم في تقدير الفرد لذاته وتقبلها • والمعروف أن مشاعر الشخص نحو نفسه من أهم الأمور لعلاقاته بغيره ، فاحترام الذات لازم لاحترام الغير • ومن ثم كان لا بد من مساعدة الطلاب على تنمية علاقات ديمقراطية بغيرهم حتى يستطيعوا أن يفهموا أنفسهم ويحترموا ويقدروها •

٦ - تفهم المسئوليات تجاه الآخرين :

ان التمتع بالحياة واحترامها يقتضيان من معظم الأفراد تحمل مسئولية تطوير الوطن بغرض جعله أفضل مكان للعيش فيه ، ومن ثم يجب على الأفراد أن يعاونوا في تحديد المشكلات والقيام بدور ايجابي في علاجها ، وعليهم ألا يخشوا التغير ، بل يكونوا قوة في عملية التغير والتطوير كما عليهم ألا يتقبلوا كل جديد لكونه جديدا ، بل عليهم أن يفحصوا كل شيء بدقة ووعى ويناقشوه بفهم ونضج •

وبهذا يستطيع المواطن الناضج أن يوازن بين مسئولياته تجاه الآخرين وحاجته الى الاستقلال ، ويتعلم الفرد مسئولياته تجاه الآخرين من خلال تجاربه في المنزل والمدرسة والبيئة ، فيتعلم خدمة الآخرين والمعيشة وفقا للقواعد التي ترتضيها الجماعة ، ويسعى الى معرفة ما يتوقعه منه زملاؤه في الجماعة في كل موقف

- ٧١ -

جديد يجابهه ويتساءل أحيانا عن مطالبهم منه ، ويحاول في أحيان أخرى أن يجرب اكتشاف ما يحتاجون اليه منه بطريقة الخاصة .

ومن هنا يجب تشجيع الشباب على أن يشبوا مستقلين ، وعلى أن يشعروا بالمسؤولية تجاه الآخرين . والجدير بالذكر أن الاستقلال عن الآخرين وتحمل المسؤولية تجاه الآخرين يمكن ألا يتناقضا اذ يستطيع أن يتعلم القيام بأداء ما في مصلحته الشخصية دون أن يتغاضى عن مسؤولياته تجاه الآخرين . وتتسبب الهموم والقلق في اعاقه شعور الشاب بالسعادة ، في حين تنتزع الخدمات التي يؤديها للآخرين من الأفكار السود التي تنتابه ، كما تمنحه احساسا بأهميته ، وتشعره بأن البعض يحتاج اليه .

٧ - الشعور بالاستقلال :

يكتسب معظم الشباب قدرا متزايدا من الاستقلال لأسباب مختلفة ، فالذين يعملون منهم في وظائف ثابتة ، ومن ثم يستطيعون أداء نفقات حياتهم ، يحسسون احساسا جديدا بالاستقلال والفخر . والطالب الذي يتلقى العلم لأول مرة في بلد بعيد عن مسقط رأسه يغمره شعور جارف بهذه الحرية الجديدة ، ولكن الكثيرين من الشباب لا يظفرون بهذا الاستقلال المتزايد والحرية الا بصعوبة ، فالأب الذي يعوزه النضج فيسرف في حماية أولاده يتعذر عليه أن ينمى فيهم روح الاستقلال . ومثل هؤلاء الأطفال لا يسهل عليهم الشعور بالتححرر مهما تكن المسافة المكانية التي تفصل بينهم وبين أبويهم ، وكم من طالب بالتعليم العالي لا يستطيع أن يبرم أمرا الا بتوجيه والديه وأوامرهما ، كما أن عددا كبيرا من الطلاب يختارون مناهج دراسية استجابة لرغبات آبائهم ، وكثيرا ما تتغلب رغباتهم في الوقت المناسب ، ولكن في كثير من الحالات لا يحدث ذلك الا بعد أن يرسبوا في المواد التي اختارها لهم آبائهم ، واذا ما سألتهم عن السبب في عدم اختيارهم هذه المواد منذ البداية لأجابوا بقولهم ان والديهم كانا

- ٧٢ -

يرغبان في اعدادهم لمهنة معينة وغالبا ما تكون هذه هي مهنة الأب أو الخال أو العم .

ويتردد بعض الشباب في محاولة الاستقلال عن آبائهم لتخوفهم من عدم الأمن الذى قد يترتب على هذا الاستقلال . فالفرد من هؤلاء يكون قد تعود حماية الكبار وتوجيههم وارشادهم له بدرجة تجعل من العسير عليه أن يغير من نوع العلاقة التى تقوم بينه وبين والديه ، ويعزى الكثير من القلق الذى ينتاب الطلبة الجدد فى الكليات الى ابتعادهم لأول مرة عن الشخص الذى كان يتولى عنهم حل مشكلاتهم ، أى عن الأم أو الأب أو كليهما ، فمثل هؤلاء يغلب أن يدخلوا مرحلة الشباب وهم على درجة واضحة من القلق والخجل والانطواء والعجز عن تحمل مسئولية أنفسهم أو غيرهم .

وفى بعض الحالات يساعدهم وجودهم فى الفرق الرياضية والأندية وجماعات الشباب على اكتساب الاستقلال عن أبويهم وعلى عقد الصلات النافعة مع غيرهم .

ومن حسن حظ الكثيرين من الشباب أن الحياة تتلقفهم وتساعدهم رغما عنهم على النمو الاجتماعى والاتصال بالناس ، غير أن قلة منهم تعجز عن الافادة من الفرص المتاحة حتى ولو وجدوا فى أحسن الظروف الممكنة ، لأنهم شديديو الخجل والحياء ، أو يخشون التعرض للمنافسة التى لا بد منها فى مواقف الحياة . كما أن بعضا منهم يكون بالغ العنف ، فيحاول اخفاء شعوره بالنقص خلف قناع من التحدى والعدوان ، فيمنون بذلك كراهية زملائهم له .

٨ - اختيار حياة العمل والاستعداد لها والدخول فيها :

يكثُر غالبية الشباب من التفكير فى مستقبلهم المهنى ، غير أن اتخاذ قرار بشأن اختيار مهنة المستقبل لا يصبح ضروريا الا فى مرحلة الشباب ، وان كان الكثيرون من الشباب غير مستعدين بعد لاتخاذ مثل هذا القرار ، كما أن الذين يكونون قد دخلوا فعلا ميدان العمل منهم لا يكونون متحققين من سلامة اختيارهم

لنوع المهنة التى يمارسونها • وتدل كثرة الانتقال من مهنة لأخرى فى هذه السن على أن الكثيرين منهم ما زالوا يتحسسون طريقهم المهنى ، وليس زملاؤهم من طلبة الكليات بأفضل حالا منهم ؛ فهم أيضا - فى كثير من الحالات - ليسوا على يقين من أمرهم ، والدليل على ذلك كثرة تغييرهم للمقررات الدراسية ، ولعل مما يساعد على تفاقم هذه المشكلة أن يطلب من الطلاب الجدد أن يحددوا فور التحاقهم بالكلية نوع التخصص الذى يريدونه ، الأمر الذى يجبرهم على اتخاذ قرار قبل أن يستعدوا تماما له •

ولكن عدم التأكد من المهنة أو العمل ليس بالأمر الغريب ؛ نظرا لأن الشباب فى هذه المرحلة يزدادون إدراكا لمواطن القوة والضعف عندهم ، ومن المحتمل أن يتبينوا أن الأهداف التى سبق لهم تحديدها لأنفسهم ليست واقعية ، أو أنهم كانوا يطمحون الى أكثر أو الى أقل مما ينبغى •

وفى الواقع أن السعداء من الشباب هم الذين يصلون الى اتفاق واضح مع أبويهم بشأن اختيار المهنة ، ولكن الغالبية تجد صعوبة كبيرة فى هذا الاختيار ، على الرغم من تفاهمهم وتعاونهم مع أبويهم •

وعلى الرغم من الصعوبات الكثيرة التى تواجه الشباب عند اختيار مهنة المستقبل فإن غالبيتهم يتمكنون من التوصل الى قرار مرضى فى نهاية هذه المرحلة ؛ بل إن نفرا منهم يتوصل الى هذا القرار فى وقت مبكر ويقبل على الاستعداد لمهنته أو الاشتغال بها فى حماسة وثقة •

٩ - الشعور بالكفاية لمواجهة مواقف الحياة :

وعلى الرغم من روح الثقة والانطلاق اللذين كثيرا ما نلاحظهما على الشباب ، إلا أن الفحص الدقيق يكشف لنا عن أن الشباب مشغولو البال بمدى قدرتهم على مواجهة المسئوليات التى يوشكون أن يضطلعوا بها ، فتفكيرهم فى تحقيق الاستقلال

— ٧٤ —

الاقتصادى والنجاح فى المهنة التى اختاروها وغير ذلك ، يجعلهم يتوقفون ويتساءلون عن مستقبلهم •

ويدرك معظم الأفراد فى سن الشباب أنهم ظلوا يستمتعون حتى الآن بحماية غيرهم لهم من تبعات الاستقلال ، فقد كان آباؤهم ومعلموهم يتولون عنهم مهمة حل بعض مشكلاتهم • وهم وان كانوا قد استطاعوا الى حد كبير أن يتوصلوا بأنفسهم الى حلول وتكيفات مرضية لمشكلات حياتهم اليومية ، الا أن السؤال الآن هو : هل هذه الحلول تصلح لحل المشكلات الجديدة التى سوف يواجهونها ؟ ••

وثمة عوامل تساعد على تفاقم قلقهم على مستقبلهم ، مثل سوء الصحة ، وفرط جزع الوالدين عليهم ، والتبعية الاقتصادية الكاملة ، والاختفاق فى مواجهة المشكلات ، واشباع الحاجات بصورة مرضية ، هذا بالإضافة الى الوزن الكبير الذى يضيفه المجتمع على النجاح المادى • فالشاب يدرك أن الجهد الذى يبذله والداه لتوجيهه نحو مهنة معينة يرتبط الى حد كبير باهتمامه بالنجاح المادى • وكل هذا يزيد فى تعقيد القلق الذى يعانى به عندما يقبل على أول وظيفة يلتحق بها ويحاول تحقيق استقلاله الاقتصادى •

ولا شك أن استمتاع الأفراد بقدر من النجاح والكفاية فى مناشط حياتهم العادية يزودهم بنوع من الثقة والطمأنينة عندما يفكرون فى أمر مستقبلهم • ولهذا كان من الضرورى أن يتسنى لكل فرد أن يتذوق طعم النجاح والتقدير فى نوع واحد من النشاط على الأقل ، فهى جميعا تفيد فى تنمية الثقة بالنفس والقدرة على تحمل المسئولية •

١٠ — التحرر من الشعور بالذنب والخوف :

يشعر الفرد بالتعاسة ويحس بالتوتر الذى يعوق نجاحه فى أى مجال من المجالات التى يتحرك فيه ، نتيجة لخوفه الشديد من الأذى الذى قد يصيبه بسبب الشعور المؤلم بالذنب عما يعتقد أنه عمل خاطيء قام به • ومعظم المخاوف فى حقيقتها تمثل

- ٧٥ -

اتجاهات مكتسبة بالتعلم ؛ اد يتعلمها الفرد نتيجة اجتيازه لتجربة أليمة أو اشرافه على موقف كاد يصاب فيه بالأذى ، أو مشاهدته لأفراد آخرين وقد لحق بهم الضرر في موقف ما وغير ذلك من المواقف .

وهو يشعر بالذنب عندما يتحقق من أن أفعاله لا تتفق مع ما يعتقد أنه من الواجب عليه عمله . وفي الحقيقة أن مشاعر الذنب والخوف قد تكون راجعة أصلا الى مرحلة الطفولة . فالوالدان والمدرسون والزملاء يشاركون في معاونة الطفل بالتدريج على تكوين المقومات الايجابية التي تتحكم في سلوكه كفرد مدرب ذاتيا . وقد يحاول بعض الكبار ، وهم على غير بينة من أن عملية تكوين الطفل تحتاج الى وقت طويل ، وتتعاون فيها مصادر متعددة ، يحاول هذا البعض اخجال الطفل عندما يتصرف أو يعمل على غير ما يفضلون له أن يفعل ، وقد يتجاهل الطفل أو يقاوم مثل هذا الضغط ولكنه قد يشعر بالقلق والاضطراب اذا لم يستطع الاستجابة الى مطالب أحد الكبار الذين يسعى الى اكتساب حبهم واحترامهم ، وقد تثبط همته في بعض الحالات بسبب عجزه عن السلوك بمسلك معين ، كما قد يصاب بالاضطراب في حالات أخرى نتيجة لعدم تفهمه لموضوع ما يطلب منه أدائه .

ويتسبب الكبار أحيانا في خلق المخاوف أو الشعور بالذنب لدى الابن بغرض فرض حدود جامدة على سلوكه ، ويفوتهم في هذا أن فرض القيود قد يسبب من المشكلات الحادة ما يفوق في نتائجه اخفاقه في مراعاتها .

وفي الواقع أن التحرر من مشاعر الذنب والخوف يتطلب الوقوف على حقيقة هذه المشاعر ، والتبصر بأسبابها والعوامل الكامنة وراءها بتجارب ومواقف يكتسبون منها المعرفة والثقة .

١١ - القدرة على مواجهة الواقع :

يتعين على الفرد اذا أراد التكيف مع الحياة أن يتعلم سبل التعرف على مشكلاته وأساليب علاجها ، كما عليه أن يعرف

- ٧٦ -

كيفية اختيار أسلوب العلاج المناسب لكل منها ، وأن يتخذ الخطوات الايجابية المناسبة للعلاج • وعلى النقيض من هذا ، فإننا نجد أن الفرد المريض نفسيا ينكص على عقبيه مرتدا الى عالمه الخيالى الخاص حيث لا تصادفه المشكلات أو حيث يكون من اليسير عليه معالجتها دون عناء •

وتمثل أحلام اليقظة وسيلة للهروب من الواقع ، ولا شك أنه من الممتع أن يحيا الفرد فى عالم من الخيال ، بل اننا نجد أن معظم الأفراد المترنين يحلمون بمستقبل أسعد ويأملون فى تحقيق خططهم ومشروعاتهم الخاصة ، وقد يبدو أنه من الصعب علينا أحيانا أن نفرق بين التفكير فى آمال المستقبل وأحلام اليقظة بالنجاح والسعادة ، ولكن المؤكد أن الشخص السوى لا يخلط بين أحلام مستقبله وواقع حاضره ، وهو قادر على التمييز بين الحقيقة والخيال •

وبينما يعتبر معظم الأفراد أن أحلام اليقظة مضيعة للوقت ، فإنها تشكل مشكلة خطيرة عند الفرد الذى يشبع غالبية حاجاته عن طريق الهروب من الواقع • ولهذا يمثل تعلم كيفية عدم النكوص الى عالم أحلام اليقظة جزءا هاما فى تعلم مواجهة الواقع ، كما أن التمييز بين الحقيقة والخيال سيساعده على مواجهة الواقع وعلى مجابهة المشكلات التى تنتج عنه بأدراك وفهم •

ولكى يعيش الانسان حياة مثمرة ، يجب عليه أن يتفهم ذاته وبيئته ، وأن يتفهم نواحي القوة والضعف عنده ، ويكون قادرا على وصف حالة بيئته ومجتمعه وتحليلهما بدقة ووعى ، فإذا ما استطاع القيام بهذا ، فإن فى مقدرته أن يقرر مدى قبوله لنقاط ضعفه ، والعوامل غير المرغوبة فى بيئته ، أو يعتزم تغيير نفسه وبيئته •

اكتساب مفاهيم واتجاهات مرغوبة

ان الفرد يكتسب الكثير من المفاهيم والاتجاهات التى بها يستطيع أن يعيش ويعمل مع أبناء مجتمعه بالأسلوب الديمقراطي . وسنعالج هذا الموضوع فى ميدان العمل وخارجه وفى مواقف الحياة وفى المجتمع الذى يعيش فيه الأفراد .

(أ) ففى ميدان العمل :

نجد أن من الخصائص التى تميز العامل ذا الكفاية الاجتماعية فى تأديته لعمله ما يأتى :

١ — أنه يعمل مع ادراكه لمسئوليته ، فهو يأخذ نصيبه من العمل فينجزه بسرعة وبصورة ملائمة .

٢ — أنه يفكر تفكيراً موضوعياً ، فهو لا يغالى فى تقدير قدراته ولا يبخسها حقاً ، كما أنه لا يغالى فى تقدير قدرات أصدقائه ولا يحط من قدرهم .

٣ — أنه يعمل بعقل متفتح ، فهو لا يتحزب ضد التغيير حتى لو كانت الإدارة هى التى استحدثته ، بل انه يزن كل جديد فى ضوء الواقع وليس فى ضوء العدااء أو الخوف .

٤ — أنه يتقبل غيره من الأشخاص فى العمل حتى لو اختلفوا عنه فى الدين أو اللون أو الجنسية أو المركز الاجتماعى والاقتصادى والقدرة . وهو قادر على أن ينظر الى من هم أرقى منه دون حقد أو ضغينة ، وإلى أقرانه دون خوف ، وإلى من هم دونه دون ازدراء ، لأنه يدرك أهمية الفروق .

٥ — أنه يتعلم من عمله ، ويرحب بتوجيهات رؤسائه ومقترحات زملائه ، ويحترم الخبرة ، ويفيد من فشله عن طريق النقد الذاتى البناء ، كما لا يعمد الى القاء اللوم على غيره أو تبرير خطئه .

٦ — أنه يواجه الواقع ، ويحيا فى صميم العمل ولا يسبح فى أجواء الخيال .

- ٧ - أنه ينشد الخبرات الجديدة التى تزيده كفاية وقدرة •
- ٨ - أنه يضع لنفسه هدفا واضحا ، ويعرف المستويات التى ينبغى الوصول اليها فى كل مرحلة ، كما يعيد النظر فى هدفه وفى هذه السنوات كلما ازدادت نظرته الى الأمور نضجا وواقعية •
- ٩ - أنه يتعاون مع غيره ، ويكون قوى الولاء لجماعته •
- ١٠ - أنه يحترم نفسه ، ويريد أن يعامل كأنسان مسئول ، وأن تتاح له الفرصة للتعبير عن آرائه لرؤسائه وزملائه ومرءوسيه وأن يسهم فى اتخاذ القرارات •

(ب) وفى مجال الدراسة :

ان كل نقطة من النقاط السابقة تنطبق مباشرة على مجال الدراسة بقدر انطباقها على العمل • وبالإضافة الى ذلك تعد الاستجابات التالية من الخصائص المميزة للطالب ذى الكفاية الاجتماعية فى مجال الدراسة :

- ١١ - أنه يعتبر الدراسة عمله ، ومن ثم يقبل على دراسته يحدوه الشعور بالمسؤولية ، ويدرك أنه مدين للمجتمع ولأسرته ولنفسه بصنيع ضخم عليه أن يرده •
- ١٢ - أنه ينظم وقته ، ويخطط مواعيد استذكاره بما يكفل له ما يكفى من الوقت لاتصاله بالناس •
- ١٣ - أنه يتعلم باستمرار ويطبق ما يقرأ وما يسمع ، ويناقش الأفكار الجديدة ويهضمها ، ولا يعيش بين صفحات الكتب بل يجعل ما فى هذه الصفحات يعيش فى نفسه •
- ١٤ - أنه أمين فى عمله ، ولا يسطو على أفكار غيره أو كلماته ولا يتملق أحدا ولا يخشى أن يعامل مدرسيه كما يعامل غيرهم من البشر ، ويلتمس مساعدتهم عند اللزوم كما يفيد من توجيههم •
- ١٥ - أنه يعمل مع غيره بصورة موضوعية ، ولا يتصف بالحسد أو يدعى التواضع ، ويدرك أن من السهل على المرء أن

- ٧٩ -

يعمل مع من يحبهم ويحترمهم ، كما أن من الممكن أن يعمل مع من لا يحبهم ولكنه يحترمهم ، مثلما يعمل مع من لا يحبهم ولا يحترمهم اذا أراد ذلك .

١٦ - أنه يعمل على أساس علمي ، فهو يتحدى المؤلف ، ويجرب ، ويوازن ، ويحرص على ألا يستسلم لهواه ، ويفكر منطقيا في الاجابات التي ينشدها في ضوء الشواهد والأدلة ، ويتحقق منها بمزيد من التجريب .

(ج) وفي خارج ميدان العمل :

يقبل كثير من الأفراد على أنواع من الترويح مثل الذهاب الى دور السينما أو قراءة صحيفة يومية أو مجلة أو الاستماع الى الراديو أو مشاهدة التليفزيون ؛ ومع ذلك فهذه الأنواع ليست كافية ، ذلك أن ما يريده الشباب ويحتاجون اليه حقا هو ألوان الترويح التي تنقسم بالاجابية والابتكار والتنوع والصبغة الاجتماعية ؛ أي أنهم في حاجة الى الترويح الذي يوفر لهم ما يأتي :

- ١ - المتعة والاشباع .
- ٢ - النشاط البدني .
- ٣ - التنفيس عن المشاعر العدوانية .
- ٤ - الحصول على خبرات ومعلومات جديدة ، والنمو والتطور .
- ٥ - احراز نوع من النجاح .
- ٦ - الاتصال الاجتماعي بالأفراد والجماعات .
- ٧ - الهرب من الواقع .
- ٨ - الابتكار والابداع .
- ٩ - خدمة المجتمع .
- ١٠ - دعم القوانين والاعتبارات الأخلاقية .

ونورد فيما يلي طرق التفكير والعمل التي تميز الفرد الذي يرتبط مع غيره بعلاقات انسانية طيبة ، ويشبع في الوقت نفسه حاجاته الخاصة الى الترويح :

١ - أنه يحب الناس ، ويجد متعة في وجوده معهم ويجعلهم يشعرون بذلك ، ومن ثم ينسجم مع غيره من الشباب ، ويسهل عليه التعرف الى أشخاص جدد ولكنه يحتفظ بأصدقائه القدامى ، وهو ينتقى أصدقائه ولكنه لا يقصر علاقاته عليهم ، ويكره التفرقة بين الناس على أساس فروق مفتعلة ، كما أنه لا يحاول أن يستغل غيره لمصلحته الشخصية .

٢ - أنه يحب الاحساس بالنشاط ، ويستمتع بالرياضة ، ويعرف الكثير من ألعاب الخلاء والألعاب الداخلية ، كما يعرف كيف يحمل الناس على الاشتراك فيها ، كما أنه يمتاز في لعبه ومشاهداته بروح رياضية عالية .

٣ - أنه يحب الخبرات الجديدة ، ومتيقظ للأفكار الجديدة ويعرف كيف يتابعها ويتعلم الكثير منها ، كما أنه يبتكر مشروعات مثيرة للاهتمام ، ويتأثر بالخبرات المثيرة ولكنه لا يخضع لها .

٤ - أنه يحب مناقشة الآراء ووجهات النظر المختلفة ، ويناقش بلباقة غير مفتعلة كما يحسن الاصغاء ، ولا يتردد في التسليم بالآراء المعقولة .

٥ - أنه يحب صنع الأشياء المختلفة مما يستخدم فيه خياله وقدرته .

٦ - أنه يحب العمل مع الجماعة ، ويستطيع الاضطلاع بدور القيادة ولكنه لا يفعل ذلك دائماً ، كما يستطيع أن يعمل تحت قيادة دون أن يكون مضطراً لذلك ، ويجب أن تسود بين الجماعة روح المودة الصادقة وي بذل جهده لتحقيق ذلك .

٧ - أنه يحب التنفيس عما يحسه من توتر ، فاذا ما شعر بالاجهاد أو توتر الأعصاب نفس عن نفسه ببعض الألعاب ، ولكنه لا ينفس عن نفسه في غيره .

- ٨ - أنه يحب التفوق ، ويتخذ من هواياته مجالا لذلك ، ويفخر بمهارته فيها ، ويتنافس مع غيره منافسة جادة ولكنها عادلة .
- ٩ - أنه يحب الضحك والمرح ، ويرفض أن يأخذ الناس أو الأشياء مأخذ الجد أكثر مما ينبغي ، كما أن صحبته ممتعة ؛ فهو يحسن الاستماع ، كما يتقن الحديث المسلى .
- ١٠ - أنه يريد أن يجد شريكة الحياة الصالحة ، وهو يحترم جميع أفراد الجنس الآخر بوصفهم بشرا يستحقون الاحترام .
- ١١ - أنه يريد أن يحترم نفسه ، ويتجنب مخالفة ما يمليه عليه ضميره ، كما أنه ينمى القانون الأخلاقي الذي يستهدى به في سلوكه وينسق بينه وبين العادات الاجتماعية السائدة ويلتزمه في أفعاله .

(د) وفي مواقف الحياة :

ونورد فيما يلي بعض المفاهيم والاتجاهات التي تعتبر من الخصائص المميزة للفرد الرصين من الناحية الاجتماعية وذلك في مواقف الحياة العادية .

في بيت الأسرة :

- ١ - أنه يتحمل المسؤولية ، ويسهم في نفقات الأسرة ، ويحافظ على ترتيب غرفته ، ويؤدي بعض الأعمال المنزلية بانتظام .
- ٢ - أنه ينمى في نفسه الاستقلال الذي يدعو الى الاحترام ، فيكون له خصوصياته في المنزل ، ويتخذ قراراته بنفسه ، ويدعو أصدقاء لزيارته من غير أن يزعج والديه ، ويتطوع من تلقاء نفسه بذكر ما فعل ولكنه يرفض بأدب أن يستجوبه أحد .
- ٣ - أنه مهذب فهو يعامل أسرته بنفس الرقة التي يعامل بها الغرباء ، ويهتم باستجاباتها لسلوكه .
- ٤ - أنه يعرف كيف يوفق بين الآراء المختلفة ، ويشجع مناقشة الأمور في اجتماعات عائلية ، ويحاول أن يفهم دواعي أفعال (التكيف النفسى)

- ٨٢ -

- الآخرين وأقوالهم ، ويتقبل مختلف وجهات النظر ، ويسلم برأى غيره متى اقتنع به باخلاص .
- ٥ - أنه يحترم أفراد أسرته كأشخاص ، ويعرف شيئاً عن ميولهم ، ويصغى الى شكواهم ، ويفخر بنجاحهم .
- ٦ - أنه يكيف عاداته ونظام حياته لحاجات أسرته .
- ٧ - أنه عندما يقضى أجازته بين أسرته يراعى ألا يرتبط بمواعيد كثيرة تحول دون استمتاعها بوجوده بينها .

في وسط زملائه :

- ١ - أنه يحترم زملاءه كأشخاص ، ولا يحاول أن يستغلهم لمصلحته الشخصية كما أنه لا يسمح لأحد بأن يفرض نفسه عليه ، ويحترم الممتلكات الشخصية للآخرين .
- ٢ - أنه يتحمل المسئولية ، ويسهم في مناقشات الجماعة ومشروعاتها .
- ٣ - أن له مجموعة متوازنة من الأصدقاء ، وهو ينتقى أصدقاءه ولكنه لا يقصر علاقاته عليهم ، ويتفادى التمييز بين الناس على أساس فروق مصطنعة ، كما أنه يصطفى أصدقاءه من أفراد الجماعة ومن غيرهم على حد سواء .
- ٤ - أنه موضوعي ، فهو يحاول أن يواجه العداء بالتفكير المنطقي - أى يفهم الأسباب التي تدعو الغير للسلوك بصورة معينة . كما أنه يتحكم في انفعالاته . كما لا يخضع لأهوائه ونزعاته في تسيير دفة حياته .

في المجتمع المحلي :

- نقدم فيما يلي الطرق التي يفكر بها الفرد الناضج والأساليب التي يلتزمها في سلوكه لكي ينهض بمستوى العلاقات الانسانية الديمقراطية في المجتمع :
- ١ - أنه يستخدم معرفته بالمجتمع ، ويسلك وفق المبدأ القائل

بأن الديمقراطية تقوم على الاعتماد المتبادل بين الأفراد والمجتمع .

٢ — أنه يتحمل المسؤولية ، وهو على استعداد للقيام بنصيبه كفرد في تحقيق مصلحة المجتمع .

٣ — أنه يشعر بأنه مدين للمجتمع ، ويؤمن بأن الأموال التي تنفق على تعليمه ، والأرواح التي ضحت بنفسها في سبيل حريته ، يمكن الوفاء بجزء منها عن طريق اسهامه في تغيير المجتمع والنهوض به .

٤ — أنه واسع الأفق ، وتتجاوز اهتماماته ذاته وأسرته وجيرته لتمتد الى المشكلات الخاصة بالمدينة ، والولاية والأمة ، والعالم . ويرى في الانعزالية خطرا يهدد الصحة النفسية للفرد والمجتمع .

٥ — أنه حساس للعدالة الاجتماعية ، ويعمل من أجل تكافؤ الفرص أمام الجميع بغض النظر عما بينهم من فروق .

٦ — أنه يحاول أن يصل الى مركزه في المجتمع عن طريق الخدمة ، فهو يضع مواهبه في خدمة مشروعات البيئة بدلا من أن يفرض عليها سلطانه ونفوذه .

٧ — أنه يفهم معنى القيادة الديمقراطية ، ويتقن اختيار القادة الصالحين ، ويرضى بالعمل تحت قيادة غيره أو يضطلع هو بالقيادة حسب ما يتطلب الموقف .

٨ — أنه وسيط ممتاز فهو يعالج وجهات النظر المختلفة بصورة موضوعية لا دخل لانفعالاته الخاصة فيها ، كما يعرف الفرق بين التوفيق والتهدة ، ويعرف كيف يفيد من التوفيق ويتجنب مجرد التهدة .

٩ — أنه يستخدم الأساليب الديمقراطية ليضمن تعاون الجماعة ، فهو يوضح النقاط المختلفة ويستخلص الحقائق وينقلها الى غيره بشتى الوسائل ، ويعمل على حرية المناقشة ، ويقوم بتلخيص النتائج وتوزيعها وينظم نشاط الجماعة وتنفيذه ، كما يقف موقف الناقد من الدعاية والتحيز ، ويحاول الوصول الى وجه الحقيقة .

فى مدينته :

١ - وهو عضو فعال فى الجماعات المحلية ، وينظر بعين التقدير الى العلاقات الحرة باعتبارها ميزة للأحرار ومسئولية تقع على عاتقهم ، كما يكتسب خبرة من الجماعات التى تقوم فى المدرسة أو فى الكلية ، ومن الأندية الصغيرة ، والمنظمات المحلية التى تقوم بنشاط أوسع .

٢ - أنه يعمل فى مختلف الجماعات ويحرص عند تنفيذ أى مشروع على التنسيق بين المصالح والقطاعات المختلفة على الرغم من اختلافها .

٣ - أنه يعمل على سلامة النشاط الرياضى ، ويشترك فى البرامج الرياضية بوصفها نوعا من الترويح الاجتماعى والتربية البدنية ، أى أنه يسهم فيها بوجه عام ، ويعمل على أن تتاح للجميع فرص متكافئة لاستخدام الامكانيات المختلفة ، كما يتحاشى المغالاة فى تقدير كبار اللاعبين والدعاية لهم .

٤ - أنه يدرك أن العقل الناضج هو العقل القادر على التفكير الابداعى ، فالناضجون من الناس يجمع بينهم الغرض المشترك ، ويتسم عملهم بالاحترام المتبادل لجرائهم ورائهم المختلفة ، كما يسهل عليهم تنسيق جهودهم المختلفة ، وفضلا عن ذلك فانهم قد يتجاوزون مجرد التوفيق بين هذه الجهود ويعملون على تطويرها وتخطيطها على أساس تجريبى .

٥ - أنه يدرك أن مصلحة الجميع هى هدف كل فرد ، وأن الحرية حق للفرد وامتيازه ، ولكن يجب أن تتوازن الحرية مع المسؤولية التى يضطلع بها الفرد فى حدود استعداداته . فلكى يتمتع الشخص الراشد بحرية التفكير والكلام والعمل والعقيدة يجب أن يكون قادرا على اتخاذ قراراته بنفسه والتحكم فى سلوكه من أجل الصالح العام .

وفى الواقع أن اكتساب الفرد لهذه العادات والاتجاهات ، هى شرط أساسى من شروط حصوله على التكيف الاجتماعى الذى يحقق له الاستقرار والراحة النفسية ؛ ، كذلك فان عدم اكتسابها

أو اكتسابها بطريقة غير سوية يحول بينه وبين تحقيق أهدافه ، ويعرضه بعض الأزمات ولمشاعر التوتر والاضطراب وعدم الاستقرار ؛ أو بمعنى آخر فإن عدم اكتسابها على النحو السليم يحولها الى مشكلات تعوق النمو السليم للفرد وتؤثر في صحته النفسية وفي مقدار تمتعه بدرجة عالية من النضج الاجتماعي .

وفي الواقع أن اكتساب الفرد لها - وخصوصا في مرحلة المراهقة والشباب - يحقق له - وبقدر كبير - الكثير من الأمانى التى يحلم بها ، ويبتغيها ، ويسعى سعيا حثيثا لتحقيقها ، والتي تتضح من العبارات التالية التى ينطق بها لسان حاله :

أريد أن أكون حرا :

الحرية : الحرية قيمة أساسية فى المجتمع الديمقراطى ، ومفهوم ضرورى لقيام الفرد بوظائفه فى هذا المجتمع بصورة ناضجة . فالحرية بالنسبة للشباب هدف مرغوب فيه بدرجة كبيرة . وتعنى الحرية فى نظره « أن يكون حرا » و « أن يتحرر من أى ضغط » و « أن يتحرر من السلطة » و « أن يحيا دون أن يتعرض لأى تأديب » . ولما كان الشاب الصغير يشعر بأنه كائن مستقل ، مفهومه لحرية يكون أيضا متمركزا حول ذاته .

ولكن الحرية حقيقة نسبية واجتماعية ، فالحرية ليست قط التحرر من السلطة ، ولكنها التحرر فى عمل نظام اجتماعى معين ، ولا تخلو الحرية اطلاقا من عنصر التأديب ، بل انها تتضمن المسؤولية الذاتية والتأديب الذاتى . والشخص الناضج هو الذى يدرك أن الحياة ذات طبيعة اجتماعية دائما ، وأن جميع الرغبات الفردية لا بد أن تتلاءم مع رغبات الآخرين ، كما يدرك أن الحرية المطلقة تعنى الفوضى ، وأن الحرية فى المجتمع الديمقراطى هى الحرية المنظمة والمقيدة بحصول كل فرد على فرصة متكافئة مع فرص غيره فى أن يكون حرا بالقدر الذى تسمح به الحياة الاجتماعية ، وبعبارة أخرى أن الشخص الناضج فى مجتمعنا هو الذى يدرك حقيقة الاعتماد المتبادل ، والأخذ والعطاء مع الآخرين .

والانتقال من تفسير الفرد للحرية على أنها « التحرر من .. » الى تفسير الشخص الناضج لها على أنها التحرر في نطاق .. » يعتبر من أهم ضرورات النمو . والكثيرون من الكبار يعجزون عن اتخاذ هذه الخطوة الضرورية في تفكيرهم المعنوي ، ومن ثم تتوقف اتجاهاتهم عند مستوى « مناوأة السلطة » و « المطالبة بالحرية » و « استنكار التدخل في شئونهم » .

أريد أن أكون مستقلا :

الاستقلال : ويعد الاستقلال أيضا من الصفات التي ينشدها الفرد بدرجة كبيرة ، فهو كثيرا ما يجد باخلاص في سبيل أن يكون سيد مصيره . ولكن المجتمع الذي نعيش فيه يحفل بالكثير من الأمور التي تتنافى مع هذا الاستقلال المبكر . وأول العقبات في هذا السبيل الناحية الاقتصادية ، ففرص العمل محدودة أمام أفراد العقد الثاني من العمر المضطر الى كسب عيشه ؛ ونظام « الصبينة » أصبح نظاما عتيقا ، وإذا وجد كجزء من الاعداد المهني فإن الذين يلتحقون به عادة هم الشباب من الرجال والنساء ممن اكملوا دراستهم .

كذلك تلعب المطالب التعليمية دورها في هذه الناحية . فسنوات الدراسة طالت بالنسبة لجميع الأفراد ، ولكن فترة التعليم الإلزامي أخذت في الامتداد شيئا الى ما بعد المرحلة الأولى ، ولم يعد التعليم العالي قاصرا على فئة معينة من أبناء المجتمع ، وإنما أصبح خطوة ضرورية للارتقاء في السلم الاجتماعي .

ويعنى الاستقلال بالنسبة للراشد قدرا من الاكتفاء الاقتصادي ، من تقرير المصير ، وضبط النفس ، مع قدر من المسؤولية الاجتماعية ، في حين أن الاستقلال الذي يحلم به الفرد يعنى أن يكون حرا في « أن يفعل ما يحلو له » ، وفي أن « يحدد لنفسه خطوات حياته التالية » ، وفي « أن يقرر ما يشاء » . ولكن تحقيق كل ناحية من هذه النواحي يستلزم الاستقلال الاقتصادي ، ويتطلب مستوى ثقافيا يكفل للفرد الصمود

للمنافسة فى ميدان كسب العيش ، ونضجا انفعاليا يكفى
لاحتمال صدمات حياة الكبار الاجتماعية •

وغالبا ما ينظر الى استقلال الشاب على أنه أمر مرغوب
فيه الى حد كبير ، ولكن قلما يتجه التفكير الى المسئوليات التى
تنترتب على هذا الاستقلال • والاستقلال بالنسبة للشباب شىء
يثير خوفه لأنه يحس به أكثر مما يفهمه ، وقد يعيش الشباب بين
كبار يتسمون بالروح الاستقلالية فى البيت والمجتمع والمواقف
المدرسية ، الا أنهم قلما يكتسبون من هذه الخبرة فهما كافيا
لنتائج التحرر من الحماية الاقتصادية والانفعالية والاجتماعية
التي تبسطها الأسرة والمجتمع عليهم • ومن النادر أيضا أن
يدرك الشباب ، وكذلك الكثيرون من الكبار أيضا ، أن الاستقلال
ذاته يترتب على الاعتماد المتبادل مع الغير • فليس ثمة فرد
ناجح أو فاشل فى حد ذاته يترتب على الاعتماد المتبادل مع
الغير ، بل ان تكوينه المزاجى الى جانب تأثير خبراته مع الناس
الذين يعيش معهم يحدد مدى استقلاله فى شئون حياته ومدى
نجاحه أو فشله فى الحياة المستقلة •

وفى هذا يرى بعض علماء النفس أن الشخصية هى ثمرة
الاعتماد المتبادل بين الناس ، وأتينا نسلك ونعمل بالصورة التى
نعتقد أن الآخرين يريدونها منا • وهكذا يؤدى كل فرد دوره
الاجتماعى فى نطاق علاقته بالآخرين فى حياته • فما نكونه هو
ما نعتقد أن الآخرين يتوقعون منا أن نكونه ويريدونه •
واكتساب مثل هذه الفكرة عن الذات عملية عسيرة ، ومن
المؤكد أن ادراكها ادراكا تاما يعتبر علامة من علامات النضج •
والكى يكون حكما على ما يتوقعه الآخرون منا حكما صحيحا
يجب أن يستند على خبراتنا بالعلاقات الانسانية الطيبة فى
مختلف الميادين ، وبهذه الطريقة وحدها نستطيع أن نظفر بثبات
السلوك ، كما أن بها وحدها يمكن تحقيق الاستقلال فى اطار
الاعتماد المتبادل •

أريد أن ألقى معاملة عادلة :

العدالة : العدالة شيء يفهم الفرد عادة أن له معنى عند ما يكون متصلا بجماعة رفاق سنه وأقرانه . وتتوقف أهمية تطبيق القواعد على زملائه في المدرسة وفي البيت وفي ساحة اللعب على مدى ارتباط هذا التطبيق بشخصه وبمن يحبهم ويعجب بهم من زملائه . أما تفسير العدالة في ضوء الخبرة الديمقراطية الناضجة الصحيحة فينصب على العدالة أمام الله ، والعدالة أمام القانون ، والعدالة في النظام الاجتماعي والاقتصادي . وعند ما يتقبل المجتمع العدالة على أنها قيمة نهائية فإنها عندئذ تتخذ معنى العدالة لكل فرد ، والعدالة لجميع الناس أيضا ، في حين ينظر إليها الشاب على أنها العدالة لشخصه ولزملائه ملي جانب الكبار .

المساواة : ربما كانت المساواة أصعب المفاهيم في الفلسفة الديمقراطية فهما ، وكثيرا ما يختلط معنى المساواة في المجتمع الديمقراطي على الكبار والشباب على حد سواء .

فالشباب يميل الى تفسير المساواة على أنها « المماثلة التامة » أو « عدم الاختلاف عن . . » ، وأن الرفاق يعتبرون « متساوين » إذا تشابهوا في الملبس والمسلك ، واستخدموا نفس الألفاظ في الحديث ، وانتموا الى نفس جماعة أقران السن . أما الفروق الجسمية ، والتباين في الميول والقدرات ، وبوجه خاص الاختلافات الاجتماعية ، فكلها تجعل الفرد في نظر الشباب « أدنى » أو « أسمى » منهم . ويجد الكثيرون من الكبار أيضا صعوبة في تقبل اختلاف الغير عنهم في المظهر والقدرة العقلية والاتجاهات الاجتماعية والمقيم من غير أن يحكموا على هذا الاختلاف بالسمو أو الدونية .

والمساواة كمفهوم من مفاهيم الحياة الديمقراطية لا بد أن تقوم على شيء آخر غير المماثلة ، فالناس بطبيعتهم لا يمكن أن يكونوا متماثلين ، بل انهم يختلفون من حيث الاستعدادات والخصائص المزاجية كما يختلفون من حيث المظهر ، وكذلك تختلف ظروف نموهم وتطورهم اختلافا كبيرا .

ويفسر الشخص الناضج المساواة في المجتمع الديمقراطي بأنها « التشابه في القدرة على الأداء » و « الصلاحية والكفاية » في مواجهة مطالب الحياة . ومثل هذا التفسير للمساواة يعنى تقبل حقيقة الفروق الفردية مع الاعتراف في الوقت نفسه بما لدى الفرد من امكانية لأن يصبح راشدا ناضجا من الناحيتين الانفعالية والاجتماعية .

وتفسير المساواة على هذا النحو يجعلها تستلزم فهم الفروق الفردية والاعتراف بها ، كما يجعلها تتضمن احترام التقسيم الدقيق للعمل في المجتمع الديمقراطي ، وتقدير ما يسهم به كل قطاع من قطاعات المجتمع مهما كان ضئيلا في صالح المجموع ، ومما لا شك فيه أن الشعور الداخلى بالأمن شرط لازم أيضا لادراك أن المساواة لا تعنى أننا لا نستطيع أن نكون مختلفين عن غيرنا ، أو أننا لا نستطيع أن نتقبل ما يسهم به الدين يختلفون عنا على أنه مساو في الأهمية لما نسهم به نحن .

وعندما يتحقق نُشرد من الامن الداخلى والنمو الشخصى ما يمكنه من الاختلاف عن أقرانه ، فانه يكون قد خطا خطوة واسعة نحو فهم المساواة بمعناها الاجتماعى . وعند ما لا يتخرج من أن يصادق أفرادا يختلفون عنه ومن أن يراه الناس معهم ، فانه يكون قد خطا خطوة أخرى نحو التفسير المعنوى الناضج للمساواة . وأخيرا عند ما يتسنى له أن ينظر بتسامح الى سائر الأفكار والاتجاهات وألوان السلوك التى لا تتمشى مع عالمه الصغير ، فانه يكون قد انتقل تماما من مرحلة التفسير الشخصى للمساواة على أنها « التماثل » الى مرحلة التفسير الاجتماعى لها على أنها « التشابه في القدرة على الأداء » و « الصلاحية والكفاية » في معالجة المواقف المختلفة ومواجهة مطالب الحياة .

أريد أن أنتهى الى جماعة :

« الولاء » : يعد الولاء من القيم المألوفة في سنوات العقد الثانى من العمر . ويخص الشباب جماعة أقرانه عادة بأكبر

- ٩٠ -

قسط من ولائه • كما أن معظم أنواع الصراع التى تظهر فى هذه المرحلة من مراحل تطور النمو تنجم عن التصارع بين ولاء الفرد لأبويه وولائه لأقرانه ، وبين ولائه لقيم والديه ، وولائه للقيم الجديدة التى يضعها زملاؤه المماثلون له فى السن وطور النمو • ويتعذر على الكثيرين من شباب العقد الثانى حل تلك الألوان من الصراع •

التكامل : ومن الخصائص البارزة عند الشباب عدم ثبات السلوك لديهم ، وتذبذب القيم ، وتغير الاتجاهات ، ومما لا ريب فيه أن جانباً من ذلك يرجع الى تضارب المطالب التى يفرضها على الشباب انتماءهم الى جماعة أقرانهم ، والمطالب التى تفرضها عليهم سلطة الكبار ، كذلك يختلف سلوك الشاب بين عشية وضحاها باختلاف حالته المزاجية وخبراته الجديدة والمطالب الراهنة ، ويكون سلوكه فى البيت عادة من النوع المثالى ، أما خارج البيت حيث يكون بعيداً عن تأثير الأسرة وحيث يختلط بزملائه فان قدراً كبيراً من السلوك قد لا يكون سليماً ، كذلك قد يتصف سلوك الشاب فى المدرسة بالعشوائية وعدم الثبات ، على حين أن سلوكه فى فريق الكرة أو فى أثناء النشاط المدرسى يميل الى الثبات ويدل على أنه صادر عن دوافع موحدة •

ويجد الشباب عسراً فى فهم التكامل على أنه يعنى الاكتمال والثبات ، ويعنى عدم انقسام الاتجاهات والقيم والسلوك • ويمكن وصف التكامل بأنه « محور الثبات » الذى يجعل من الشخصية شيئاً واحداً فى مختلف المواقف ، ويجعل من الفرد فى أدواره الاجتماعية المختلفة كلا متماسكاً ووحدة ثابتة •

والتكامل ، أو ثبات السلوك ، من الأمور المرغوب فيها من وجهة نظر الشباب لأنه يوفر له مزيداً من الاستقرار فى حياته ، ويجعل فى مقدوره الاضطلاع بنصيبه من تبعة حل مشكلات الحياة •

أريد أن أبني انفسى فلسفة للحياة :

لا تخرج فلسفة الحياة عن كونها مجموعة من المبادئ أو القيم التى يحاول الفرد أن يحيا بمقتضاها ، ولهذه المجموعة من المبادئ أن القيم فى نظر الشباب غاية واحدة ، فهى لا بد أن تضمن له الانتماء والاستحسان اللذين يترتب عليهما أن يكون محبوبا من زملائه ، ذلك أن الشاب يحتاج الى ما يدعم ثقته بنفسه ، لأنه يشعره بالخوف وعدم الاطمئنان ، ويحس أن لا وزن له فى عالم الكبار الذى يتجه نحوه فى نموه ، ولهذا تشدد حاجته الى الجماعة التى ينتمى اليها . ومن هنا لا نتوقع منه أن يفسح مكانا فى حياته لأية مبادئ يترتب عليها أن يصبح غير محبوب ، أو تؤدى الى سلوك يختلف عن سلوك غالبية أقرانه . فالشاب يعتبر خارجا على الجماعة اذا ما كان سلوكه يتعارض مع مطالب جماعة سنه ولو كان هذا السلوك يتمشى مع اتجاهات الكبار وقيمهم .

رابعا - التكيف والنضج النفسى الاجتماعى :

ان التكيف السليم الذى يسعى الفرد للوصول اليه لا يتحقق الا اذا كانت حياة الفرد خالية من الأزمات والاضطرابات النفسية المختلفة وكان الفرد قادرا على مواجهة المشاكل بطريقة موضوعية متحمسا للحياة ، ينعم بحياة مستقرة هادئة يشعر فيها بالرضا والاقبال على العمل والانتاج . ولا شك أن كل هذه الخصائص الدالة على التكيف السليم هى فى نفس الوقت خصائص تميز الشخص الناضج الذى يمكن أن تعتبره شخصا متمتعا بالتوافق السوى والطمأنينة النفسية .

اذن فما هى هذه الخصائص التى يجاهد الفرد فى اكتسابها والتى على ضوءها يمكن اعتباره متمتعا بتكيف سليم ؟

ان كلا من النضج والنفس وثيق الارتباط بالآخر ومتوقف عليه ونحن عليه ونحن عند ما نتكلم عنهما منفصلين فانما نفعل ذلك لتيسير تحليلهما ، لأن من العسير أن نتصور شخصا

ناضجاً من الناحية الاجتماعية وغير ناضج من الناحية النفسية .

ولعل جوهر النضج الاجتماعى هو القدرة على تبين حاجات الآخرين وادراك أهمية اشباعها ، فالشخص الناضج من الناحية الاجتماعية هو الذى يدرك أن سعادته وثيقة الارتباط بسعادة غيره من الناس ، كما أن الشخص الناضج من الناحية النفسية هو الذى لا يتركز اهتمامه حول « ذاته » واشباعها ، أو الذى لا تستأثر « الأنا » عنده بكل طاقته ، وإنما يراعى فى كل أفعاله مصلحة الجماعة التى هو عضو فيها ، وعلاقاته بأفراد الجنس الآخر لا يشوبها العار أو الخوف ، كما أن الأفكار الجنسية لا تشغل ذهنه أكثر مما ينبغى ، وهو يحاول دائماً أن يعتمد على نفسه فى حل مشكلاته ولا يتهرب من مواجهة المشكلات دون أن يحاول حلها ، كما أنه لا يعيش باستمرار فى عالم الخيال والتمنيات .

ويعصف أحد علماء النفس الشخص الناضج بقوله :

« .. ان الشخص الناضج ليس هو الذى بلغ مستوى معيناً من النمو ثم توقف عنده ، بل انه هو الشخص الذى فى حالة نضج مستمر ، أى الذى تزداد ارتباطاته بالحياة قوة ودسامة باستمرار ، لأن اتجاهاته تشجع على نموها وليس على توقفها عن النمو . من ذلك مثلاً أن الشخص الناضج ليس هو الذى يعرف عدداً كبيراً من الحقائق ، وإنما هو الذى تساعد عاداته العقلية على تنمية معلوماته ؛ وعلى استخدامها بحكمة .. » .

فالنضج إذن عملية متصلة لا تنتهى ، وتساعد الناس على زيادة التكيف لمطالب الحياة ومواقفها المختلفة . وكل شخص ناضج يتقبل دوره الإنسانى ، وهو وإن لم يعتمد على غيره إلا أنه يتقبل الحقيقة القائلة بأن الخبرة الإنسانية خبرة مشتركة .

وكذلك لا يحتاج الشخص الناضج الى جعل الآخرين يعتمدون عليه ، فهو ليس فى حاجة الى استغلال الغير أو فرض سلطته عليهم ، ولا يعطى نفسه أية حقوق أو امتيازات خاصة .

والشخص الناضج هو الذى تكون علاقاته مع غيره تتسم بالروح الديمقراطية والمساواة ؛ فهو يختار أقرانه على أساس ما يستطيعون عمله ، وليس على أساس اللون أو العقيدة •
والشخص الناضج هو الذى يتمتع بالكفاية الاجتماعية ، التى يمكن اعتبارها قدرة الفرد على شق طريقه فى الحياة بنفسه ، وعلى مد يد المساعدة لغير القادرين على ذلك أيضا ، ويمكن تحقيق هذه الكفاية الاجتماعية فى استعداد كل فرد لتوجيه نفسه وتحمل مسئولية نفسه • كما أن العقل الناضج يدرك أهمية منح الآخرين نفس القدرة على التوجيه الذاتى والمسئولية الذاتية •

وفضلا عن ذلك فإن النضج يؤدى الى قدر أعظم من تفتح العقل القائم على الرغبة فى التعلم وفى احداث التغييرات التى تتسق مع هذا التعلم ، وهذا يعنى العقل الذى يعمل باستمرار على زيادة ثروته من المعرفة ويستجيب للمواقف الجديدة مما يدل على فهم تقدمى للعالم ومشكلاته •

ثم ان الشخص الناضج يرى نفسه كجزء فى كل ، ويفهم الاعتماد المتبادل كحقيقة اجتماعية بيولوجية ، وهو الشخص الذى اكتسب ، أو على استعداد لأن يكتسب المهارة بقصد استخدامها فى حل مشكلاته والاسهام فى حل المشكلات التى يشترك غيره معه فيها • كما أن لديه من المهارة فى مجالات اللعب والعمل ما يضيف على حياته صلاحية وقوة •

أن الشخص الناضج تتوفر فيه الصفات التالية :

أن يحسن وقت فراغه :

ان وقت الفراغ يكتشف فيها الفرد نفسه ، وينمى ملكاته الكامنة ، كما أنه فرصة للتعبير عن الذات وللتنفيس عن التوتر، ولاشباع الكثير من الحوافز والدوافع التى يتعذر اشباعها فى غمرة الحياة اليومية • فوقت الفراغ يمكن فى الواقع أن يكون الوقت الذى تتغير فيه الشخصية وبالتالي يصنع فيه الشخص من جديد •

ولا غرو ، فقد قال أحد علماء الاجتماع :

اذكر لى ماذا تفعل فى وقت فراغك ، أنبئك أى نوع من الناس أنت » . وقد يعتقد البعض أن الترويح يتنافى مع التربية أو يختلف عنها ، وأن الترويح يتصل بالناشط الجسمية المبهجة ، فى حين أن التربية تتصل بالناشط العقلية التى يراها الشباب أمرا باعثا على السامة والملل . ولكن الفصل بين الترويح والتربية غير سليم ، لأن كلا منهما يستهدف « اكتمال الحياة » ، كما أن الترويح ليس مقصورا على الناشط الجسمية ، وانما يتضمن عددا لا يحصى من الطرق التى يقضى بها الفرد وقت فراغه بصورة ممتعة . ولكن الترويح يجد أوسع امكانياته فى مجال الحياة الاجتماعية والعلاقات الانسانية . فكل شاب يسهم فى الترويح سواء كفرد أو كعضو فى جماعة صغيرة أو كبيرة ، يستطيع أن يستفيد من الأمور التالية :

١ - يستطيع الترويح أن يحطم الحواجز القائمة : ففى كافة ميادين النشاط الترويحي ، لا يهم الناس ما اذا كان الشخص فقيرا أم غنيا ، ولا يهمهم أن يكون من غير جنسيتهم أو دينهم أو لونهم ، وانما يتحدد مركز الفرد فى الجماعة بمدى قدرته على الأداء والانتاج . وكثيرا ما يتم داخل اطار النشاط الترويحي المشترك ازدياد التعارف بين الأفراد .

٢ - يتيح الترويح الفرصة للتقدير والاحترام وتأكيد الذات .

٣ - الاسهام فى الترويح يتضمن التمسك بقواعد ونظم معينة : فالرياضة أو الناشط التى يختارها الشخص كثيرا ما تقوم على قواعد معترف بها يتحتم عليه مراعاتها ، لأن الخروج عليها يعنى التعرض للجزاء ، ومن ثم تعتبر مناشط الترويح مجالا لممارسة المبادئ الأساسية فى الحياة الديمقراطية ، وعند ما تشعر جماعة من الجماعات بأن قواعد اللعبة التى تمارسها تحتاج الى تعديل فانها تعمل على تعديلها بموافقة الجميع ، الأمر الذى يؤكد مفهوم الجماعة ويضعها فوق رغبة الفرد ، فالجماعة لها دائما اليد العليا فى الناشط الترويحية الاجتماعية أو الجماعية ، والفرد يمثل لرغبات الجماعة لأنه

يريد أن يكون جزءا منها ؛ وبهذه الطريقة يتعلم الفرد التعاون الذى يعتبر جوهر الديمقراطية . ويعلم الترويج الفرد كيف يكون عضوا صالحا فى الجماعة ، والحق أن العضوية الصالحة شرط لازم للقيادة الناجحة .

٤ - يتيح الترويج مجالا خصبا للخبرات الفردية والجماعية فى الترويج متنفس للانفعالات ، وفوائد جسمية واجتماعية ، وتنبيه ذهنى . كما أن الترويج يتيح الفرص لتقدير الذات وملاحظة سلوك الآخرين وتقديره . وسواء أكان الترويج يتم فى ملعب أم ساحة رياضية أم مخيم أم ناد أم غير ذلك ، فإن فيه مجالا للعديد من الفرص التى إذا أحسن استخدامها كانت أساسا طيبا لتدعيم امكانيات الحياة الديمقراطية .

أن يكون رائد نفسه :

ان الفرد الناضج اجتماعيا يستطيع أن يعتمد على نفسه فى قضاء حاجاته ، وفى اتخاذ قراراته التى تتصل من قريب بالأمور البسيطة من حياته ، وفى الأمور الهامة كذلك . أنه كثيرا ما يستشير والديه ويستشير الآخرين أيضا ، ويقدر لهم نصائحهم ، ولكنه يعتمد على نفسه آخر الأمر فى الوصول الى قراراته النهائية .

كذلك فان الشخص المتمتع بالتكيف السليم يعرف كيف يستمتع بحياته الراهنة لكنه لا يغفل عن حياته المقبلة ، فهو يدبر أمر دخله الشهرى فينظم انفاقه وادخاره ، ويحتاط للأزمات المقبلة ، ويدرك ما ينوئ أن يفعله فى السنوات القادمة انه ينشد وضعاً أرقى من وضعه الحالى ، ويسعى لتحقيق أهداف واقعية . ولكن ليس معنى كل ذلك أن يغالى فى الاعتماد على نفسه ، فالشخص الناجح يستطيع أن يعنى بنفسه ، لكنه يحتاج أحيانا الى معونة الآخرين ، ويعلم أهمية الاستعانة بالآخرين حينما تتعقد الأمور فى العمل أو فى البيت .

والاعتماد على النفس ، كأى مسلك انسانى آخر ، قد يشط حتى يجاوز حدوده ، ذلك أن الفرد الذى يركب رأسه ويقول فى

نفسه (أستطيع أن أعالج هذه المشكلة وحدي) ، فرد يغالى فى اعتماده على نفسه ويتخذ طريقه شططا ، بينما الموقف يوحى بضرورة الاستعانة بالآخرين . وهكذا ينقلب هذا المظهر فيصبح علامة من علامات العجز والنقص بدلا من أن يكون علامة من علامات النضج .

فالاعتماد على النفس الذى يصل الى درجة عدم الاكتراث بالمجتمع المحيط ليس معناه النضج الصحيح .

أن يعمل لخير الجماعة :

ان هذا العالم المعقد المتشابك المتداخل الذى نحيا فيه يتطلب منا أن نتعاون مع الآخرين ونشاركهم فى حياتهم ، يتطلب منا أن نعمل لخير الآخرين كما نعمل لخير أنفسنا .

والشخص الناجح هو الذى يسارع الى تحمل المسئوليات التى فوق حاجاته ورغباته المباشرة الشخصية .
والشخص كمواطن ناضج ، يفتن لغايات وطنه وأهدافه ، ويفهم مشاكله ويحاول بذل المساعدة الجدية لحلها ، ويساعد بامكانياته وجهده فى تحقيق الأهداف التى ترقى بالمجتمع ، فيعاون العاملين على بناء صرح الوطن .

وبما أن الشخص الناضج يهتم بنفسه كما يهتم بالآخرين ، فهو اذن خليق أن يؤدى تلك الخدمات وهو سعيد فرح بها ، لا مجرد أنها « واجبات وطنية » . وهو لا يتطلب من الآخرين أجرا ولا شكورا عن اشتراكه معهم ومعاونته اياهم ، بل يكفيه شعوره العميق بالرضا والاطمئنان .

انه يتقبل مسئوليات الزعامة ، اذا كان كفؤا لها . وعند ما يقبل أن يكون رئيسا لجماعة ما فانه يقوم بواجبه على خير ما يكون القيام بالواجب ، فهو لا يسأم سريعا ، ولا ينتقل بين ضروب النشاط المختلفة بسرعة تفقده اتزانه .

أن يعرف قدر نفسه :

ان الشخص الناضج يعرف مدى ما تتحمله طاقته وما يتسع له وقته من مسئوليات . انه يقول « لا » حينما يدرك أن الأمر فوق طاقته ، انه يوازن بين عمله ولهوه ، فيعطى كل ناحية حقها .

فالشخص اذا حقق لنفسه ، حياة متزنة تفى بحاجات العمل والمتعة ، فانه بذلك يكون قد حقق لنفسه ركنا جوهريا من أركان النضج ، فالحياة المتزنة ، أساسية من دعائم النضج الوجداني والاجتماعي .

أن يتقبل الآخرين :

من سمات الشخص الناضج أن يعمل على ارضاء الآخرين ، ذلك أنه يحب الناس ، ويعرف كيف يحيا سعيدا معهم ، ويعلم كيف يصبح صديقا وفيا . فالإنسان الذى يحبه غيره يكون غالبا مطبوعا على الاهتمام بالآخرين ، ويتقبل الناس كما هم ويرضى عنهم كما فطرهم الله وهو فوق كل ذلك صريح ، فالصراحة والوفاء بعض خصاله الحميدة .

والناضج يعرف كيف يفرق بين النقد الهدام الذى يعتمد فى جوهره على الرغبة فى الايذاء ، والسخرية ، والتحقير ، وبين النقد البناء الذى لا يصدر الا عن شخص يود لرفيقه النفع والخير ، انه يعلم كيف يتقبل النصح بالشكر والامتنان ، وكيف يسديه بلباقة ومهارة .

ان يؤمن بالتعاون والتنافس :

التعاون دعامة قوية من دعامات حياتنا . فالناضج يعلم كيف يعمل مع الآخرين ؛ ويسعى أيضا لرفاهيتهم فى المنزل والمدرسة والعمل والمجتمع .

(التكيف النفسى)

- ٩٨ -

لكن التنافس أيضا جزء أساسي من حياتنا • فنحن نتنافس في المدرسة والملاعب ، والعمل ، أردنا ذلك أم لم نرده • فلوازنة بين مجهودنا ومجهود الآخرين عامل له أثره الفعال في ترقيننا وزيادة دخلنا ومكانتنا •

والشخص الناضج يدرك أن أغلب مواقف الحياة تصطبغ بالتعاون كما تصطبغ بالتنافس • وهو يعلم أن الرغبة في الانتصار والتقدم قد تصبح دافعا حيويا يحفزنا الى بذل غاية الجهد والطاقة • ولكنه يدرك أيضا أن هذه الرغبة قد تتجاوز حدودها وتدفع في شدة تؤذى معها الآخرين كما تؤذى أنفسنا أيضا • ولذلك فعندما يجد الناضج نفسه في موقف تنافس ؛ فانه لا ينسى أبدا أن يرعى حقوق الآخرين ، وأن يعاملهم بروح رياضية عالية •

أن يكون متفائلا في الحياة :

ان الشخص الناضج عندما يواجه الفشل في أى ناحية ، فانه لا يفتأ أن يرى الجانب اللامع المضيء وسط هذا المعترك القاسى الرهيب • انه انسان يحتفظ بتفاؤله مهما اسودت الدنيا أمام ناظريه •

ولا يعنى هذا أن تصبح الحياة جادة كل الجد ، بل خليك بها ألا ننسى نصيبها من المرح والدعابة التى ترى الجانب المضحك فى مشاكلها المتعددة ؛ فتلك سمة أخرى من سمات النضج وعلاماته •

أن يكون قادرا على فهم نفسه :

أن الشخص الناضج الذى يسعى دائما ليزيد من فهمه لنفسه ، يدرك قواه وحدوده وامكانياته وقدراته ادراكا جيدا صحيحا • وزيادة على ذلك فهو يتقبلها وينعم بنفسه كما هى ، ولا يضيع جهده القيم فى الرثاء لها والتحسر عليها •

★ ★ ★

- ٩٩ -

وبعد ، فما هى صفات الشخص المتمتع بالنضج النفسى والاجتماعى وبالتالى التمتع بالتكيف السليم والصحة النفسية ؟!

ان الشخص الناضج اجتماعيا ونفسيا يثق بنفسه .
- يتخذ لنفسه قراراتها ؛ لكنه يسعى للنصيحة عند ما يحتاج اليها .

- يعرف كيف يحافظ على نفسه ويعنى بها .
- يرسم خططا واضحة لحياته المقبلة ، ثم يحاول أن يحققها فى حياته الواقعية .

ان الشخص الناضج اجتماعيا ونفسيا يميل الى الحياة الخارجية ؛ ويهتم بالأفراد الآخرين .
- يلذ له أن يشارك الجماعة فى نشاطها .

- يتحمل المسئوليات التى لا تتصل اتصالا مباشرا بحاجاته ، ويمضى فى تنفيذها .

- يساعد الآخرين ، وذلك ببذل وقته وماله فى خدمة الجماعة وأفرادها .

- يسعى جاهدا كمواطن لىفى بمسئوليته حيال جماعته ، واقليمه ، ووطنه ، والعالم كله .

- يعمل على ألا يطغى عمله على لعبه ، ولا لعبه على عمله ، بل يحافظ على اتزان هاتين الناحيتين .

- يكسب رضا واهتمام الآخرين بتفوقه واجتهاده ، لا بشذوذه وغرابة أطواره .

- يتعلم كيف يحيا فى سلام وهدوء مع الآخرين وانه صديق وفى .

- يقصر حبه على شخصية واحدة ، وبذلك يمهّد السبيل الى انشاء أسرته المقبلة .

الشخص الناضج اجتماعيا ونفسيا يتميز باتجاهات نفسية قوية سوية حيال نفسه وحيال الآخرين .

— ١٠٠ —

- فى مقدوره أن يقبل نقد الآخرين كما أن فى مقدوره أن ينتقد انتقادا بنائيا انشائيا •
- تساعده روحه المرحه على أن يرى النواحي المشرفة فى الأشياء ، ولا يدع مشكلاته تثقل كاهله •
- يؤمن بالتعاون الايجابى ، أكثر مما يؤمن بالمنافسة الحادة •
- يدرك نواحي قوته وعجزه ، ويعلم كيف يحصل منهما على الفائدة القصوى •
- يحترم فردية كل شخص ، ويقدر الناس بمعاييرهم لا بمعايير صناعية شكلية •
- وهكذا قد نستطرد فى ذكر صفات أخرى للنضج النفسى والاجتماعى ، ولكننا حرصنا على أن نذكر أهم المميزات الرئيسية . فاذا تأملنا تلك القائمة مليا ، أمكننا أن نفهم ذلك النضج فهما واضحا جليا وارتباطه الوثيق بالتكيف السليم •

الفصل الرابع

التكيف السليم : معايير ومظاهره

عالجنا فى الفصل السابق - العلاقة بين التكيف والنمو ، ومدى العلاقة الوثيقة بينهما : وسنعالج فى هذا الفصل المعايير والمظاهر التى يمكن أن نستنتج منها مدى تمتع الفرد بالتكيف السليم . وذلك على النحو التالى :

١ - الراحة النفسية :

ان من هم العوامل التى تحيل حياة الفرد الى جحيم لا يطاق ، شعوره بالتعب وعدم الراحة والتأزم من الناحية النفسية فى أى جانب من جوانب حياته . وتتضمن أمثلة عدم الراحة حالات الاكتئاب ، أو القلق الشديد ، أو مشاعر الذنب ، أو الأفكار والوساوس المتسلطة ، أو توهم المرض ، أو عدم الاقبال على الحياة والتحمس لها . واذا راودت هذه الحالات الفرد كثيرا واستبدت به الى درجة تجعله يعيش فى حالة من الضيق والتأزم الشديدين ، فان ذلك يستلزم مساعدة وتوجيها نفسيا . وهذا يتوقف على الدرجة التى يستطيع معها تحمل المواقف الضاغطة .

ولكن ليس معنى الراحة النفسية أن لا يصادف الفرد أى عقبات أو موانع تقف فى طريق اشباع حاجاته المختلفة وفى تحقيق أهدافه فى الحياة ، فكثيرا ما يصادف مثل هذه العقبات فى حياته اليومية ؛ وانما الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذى يستطيع مواجهة هذه العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضاها نفسه ويقرها المجتمع .

وعلى ذلك ، فان من سمات الفرد المتمتع بالصحة النفسية ، قدرته على الصمود حيال الأزمات والشدائد وضروب الاحباط المختلفة دون أن يختل ميزانه ويشوه تفكيره ، ودون أن يلجأ الى أساليب ملتوية غير ملائمة لحل أزمته كالعدوان ونوبات الغضب أو الاستسلام لأحلام اليقظة ؛ فدرجة احتمال الاحباط من أهم السمات التى تطبع شخصية الفرد وتميزه عن غيره من الأفراد .

٢ - الكفاية فى العمل :

تعتبر قدرة الأفراد على العمل والانتاج والكفاية فيهما ، وفق ما تسمح به قدراتهم ومهاراتهم ، من أهم دلائل الصحة النفسية ، فالعمل هو أحد صور النشاط الطبيعى للانسان ، ولهذا فليس لنا أن ننظر اليه على أساس أن فيه تهديداً للاتزان النفسى للانسان أو أنه يضر بصحته النفسية . أن الفرد الذى يزاول مهنة أو عملاً فنياً تتاح له الفرصة لاستغلال كل قدراته ، وتحقيق أهدافه الحيوية ، الأمر الذى يحقق له الرضا والسعادة النفسية .

ولاشك أن الأثر القوي للعمل على الاتزان النفسى يرجع الى أن العمل له صلة وثيقة بالأهداف التى تكمن وراء السلوك الانسانى ؛ فعن طريق العمل يكتسب الانسان قوة ، ويطمئن لمستقبله ، وهو وسيلة للتأثير فى البيئة التى يعيش فيها ، وعن طريقه يسعى ويحقق لنفسه مركزاً مرموقاً فى المجتمع الذى ينتمى اليه . ولهذا فليس بمستغرب أن توجد علاقة بين العمل والسلوك ، فالسلوك فى مواقف العمل ، هو فى الواقع جانب أساسى من جوانب السلوك الانسانى .

وهناك علاقة واضحة بين الصحة النفسية ، وما يتركه العمل من آثار ؛ فلا شك أن الفشل والاحباط فى العمل قد يؤدى الى اضطراب الاتزان النفسى لدى بعض الأفراد الذين يكونون أصلاً طبيعيين راضين عن أنفسهم ، كما أن من المسلمات البديهية أن الاستقرار النفسى ومدى ما يتمتع به الفرد فى عمله من تكيف ، يؤدى الى زيادة الانتاج .

ان توفير الصحة النفسية للعاملين ، لا يحقق فوائد اقتصادية فحسب ، وانما يعود أيضاً بفائدة كبيرة على تحسين العلاقات الانسانية ، وتكوين شخصيات صالحة ، متعاونة ، تنق بنفسها ثقة عميقة ، وتنعم بالسعادة والرضا ، وتكون على استعداد دائم للتفاهم والتضحية فى سبيل رفعة شأن المجتمع .

وفى ضوء هذا ، نستطيع أن نقرر أن نقص الكفاية فى العمل هو دالة لما يعانيه الفرد من حالات الضيق والاضطراب النفسى ،

١٠٥ -

التي تؤدي الى اعاقه قدرته على أن يعمل بقدر ما تسمح به قدراته وامكانياته .

كذلك ، فان من سمات الشخص المتمتع بالصحة النفسية ، قدرته على الانتاج المعقول في حدود ذكائه وحيويته واستعداده ، ان كثيرا ما يكون الكسل والخمول دلائل على شخصية هدها الصراعات النفسية ، واستنفد الكبت حيويتها . ولا ننسى أن المخاوف والوساوس والهواجس كثيرا ما تعوق نشاط الفرد وتعطله .

٣ - الأغراض الجسمية :

في بعض الأحيان يكون الدليل الوحيد على سوء التكيف هو ما يظهر في شكل أعراض جسمية مرضية . فالطب السيكي - سوماتي (النفسي جسمي) يؤكد لنا أن كثيرا من الاضطرابات الفسيولوجية تكون ناجمة أساسا عن الاضطرابات في الوظائف النفسية .

ان الأمراض السيكوسوماتية هي أمراض جسمية ترجع في المقام الأول الى عوامل نفسية ، سببها مواقف انفعالية ، فالانفعالات - كالغضب أو الحزن أو الخوف أو القلق أو الشعور بالذنب أو النقص - أحوال نفسية جسمية ناتجة ، تتميز من الناحية الجسمية باضطرابات فسيولوجية حشوية شتى في التنفس والدورة الدموية ووظيفة الهضم وإفرازات الغدد . . فان لم يتسن للفرد أن يعبر عن انفعالاته تعبيرا مناسباً بالقول أو الفعل بقيت هذه الاضطرابات الحشوية وتضخمت . فان دامت الأسباب المثيرة للانفعال واضطر الفرد الى كظمه أو كبته تراكمت هذه الاضطرابات والتوترات الفسيولوجية وأزمنت ، بما قد يؤدي آخر الأمر الى اضطرابات عضوية خطيرة ، هي الأعراض المرضية السيكوسوماتية ، فاننا ان لم نمكن انفعالاتنا من التعبير الصريح الناهر بصورة ملائمة ، تولت أجسامنا التعبير عنها بما تستهلكه من لحم ودم .

ومن أمثلة هذه الأمراض السيكوسوماتية ارتفاع ضغط الدم،

- ١٠٦ -

الذى يرجع الى ما يعتمل فى نفس الفرد من مشاعر الضيق والعدوان والبغضاء المكبوتة . كذلك أمراض المعدة ترجع أساسا الى ما يعانى به الفرد من قلق وتأزم نفسى ، حتى لقد قال أحد علماء الطب « ان أمراض المعدة لا تأتى مما تأكله ، ولكن مما يأكلك » . وهناك غير ذلك من أمثلة الأمراض الجسمية التى ترجع الى علل نفسية .

ولقد أدى ذبوع هذه الأمراض السيكوسوماتية الى الاهتمام بالطب النفسى الاجتماعى ، والى ظهور اتجاه جديد فى الطب يسمى « الاتجاه السيكوسوماتى » ، وهو اتجاه يؤكد أثر العوامل النفسية والاجتماعية ، ليس فقط فى ظهور هذا النوع من الأمراض بل وفى جميع أنواع العلل الانسانية ، دون أن يغض من أثر العوامل الجسمية ، هو اتجاه يهتم بالحالة النفسية والظروف الاجتماعية للمريض ويعيرها اهتماما كافيا ، وينظر الى الأزمات والصراعات النفسية الاجتماعية على أنها عوامل حقيقية فعالة فى احداث الاضطرابات الجسمية .

ومن هنا ، نستطيع أن نؤكد ما للعوامل النفسية والاجتماعية من أثر فى الصحة النفسية للفرد ، وأن ما قد يظهر على شكل اضطرابات جسمية قد يكون دليلا على ما يعانى به الفرد من اضطرابات نفسية واختلال فى اتزانه الانفعالى .

٤ - مفهوم الذات (Self . Concept) :

ان فكرة الشخص عن نفسه هى النواة الرئيسية التى تقوم عليها شخصيته ، كما أنها عامل أساسى فى تكيفه الشخصى والاجتماعى . فالذات تتكون من مجموع ادراكات الفرد لنفسه وتقييمه لها ، فهى اذن تتكون من خبرات ادراكية وانفعالية تتركز حول الفرد باعتباره مصدرا للخبرة والسلوك وللوظائف . والذات بهذا المعنى تختلف فى مفهومها عن الأنا كما تحدث عنها فرويد . فالأنا هى مجموع الوظائف النفسية التى تتحكم فى السلوك والتكيف . أما الذات فهى فكرة الشخص عن هذه الوظائف وتقييمه لها واتجاهه نحوها . فالذات باختصار هى

— ١٠٧ —

فكرة الشخص عن نفسه ، هي نظرة الشخص الى نفسه باعتباره مصدر الفعل .

وتتميز الصورة الذهنية التي يكونها الفرد عن نفسه بأنها ذات ثلاثة أبعاد : يختص أولها بالفكرة التي يأخذها الفرد عن قدراته وامكانياته ، فقد تكون لديه صورة عن ذاته كشخص له كيان ، ذو قدرة على التعلم ، وقوة جسمية ؛ وبايجاز فانه شخص كفء للنجاح ، وعلى العكس من ذلك قد يكون لدى الفرد صورة بأنه عاجز ، أو فاشل ، أو أنه قليل الأهمية ، ضعيف القدرات ، وبأن فرص النجاح أمامه ضئيلة .

أما البعد الثانى فى مفهوم الذات ، فيتعلق بفكرة الفرد عن نفسه فى علاقته بغيره من الناس . فقد يرى فى نفسه شخصا مرغوبا فيه ، أو أنه منبوذ من الآخرين . وقد يرى أن قيمه واتجاهاته ومنزلته وآراءه وعنصره أو دينه من الأسباب التي تجعل الآخرين ينظرون اليه بتوجس ، أو بعدم ثقة وحذر ، أو بعدم ثقة وحذر ، أو ينظر اليه بعين الاحترام . اذ مما يؤثر أبلغ تأثير فى نظرة الفرد الى نفسه ، الطريقة التي ينظر بها الناس اليه ، لأن صورة كل فرد عن ذاته تتكون من خلال نظرة الآخرين اليه .

أما البعد الثالث ، فهو نظرة الفرد الى ذاته كما يجب أن تكون . وهذه النظرة تختلف عن الصورة التي يرى فيها نفسه بالفعل — أهلا أو غير أهل ، محبوبا أو منبوذا ، كفوا أو غير كفء — نجد أن كل فرد يتخيل نفسه فى أعماق ذاته ، فتكون له مثله العليا واتجاهاته وقيمه وتوقعاته وأهدافه ومستويات طموحه التي يرغب فى تحقيقها . ويطلق على هذا البعد (الذات المثالية) . وكلما صغر الاختلاف بين هاتين الصورتين — ونعنى الطريقة الفعلية التي ينظر بها الفرد الى نفسه ، والنظرة المثالية التي يتمناها — ازداد فى النضج ، وأصبح من المحتمل لهذه الصورة أن تتحقق ، وحينئذ يمكن القول بأنه متقبل لذاته كإنسان ، ولديه الثقة بنفسه وبقدرته ، ويثق بمن يمدون له يد

– ١٠٨ –

المساعدة على طولى الطريق ، كما تكون لديه الشجاعة على مواجهة حدوده والعيش فى نطاقها والنظر الى مستقبله وأهدافه نظرة واقعية .

٥ – تقبل الذات وتقبل الآخرين :

يرتبط تقبل الذات وتقبل الآخرين أشد الارتباط بتقبل الذات ، فالشخص الذى لديه ثقة بنفسه ، ويثق بالآخرين ، يعتبر أكثر اهتماما ورغبة للانطلاق والأخذ بيد غيره ، كما يكون شديد الرغبة أن يدع الآخرين يقودونه الى عوالمهم ، ويعرضون عليه مشاكلهم الخاصة ، ويكون قادرا على التفاعل الايجابى البناء مع الآخرين ، وعلى الأخذ والعطاء معهم . وبهذه الطريقة تكمل الدورة نفسها ويحدث التوازن .

ويؤثر حاجات الفرد فى ادراكه للآخرين ، كما أن تقدير الذات واحترامها يعتمدان جزئيا على مدى ما يعتبره ويقره الآخرون من النجاح الذى أحرزه الفرد ، وحتى يصير الفرد على درجة كافية من القوة بينه وبين نفسه ، وفى غنى عن الاشباعاات الخارجية ، يميل الى أن يكون غير متقبل ولا مستريح للأشخاص الذين ينظر اليهم أو يعتبرهم من العقبات أو الأخطار المحتملة لتهديد كيانه . وكثير ما يعوق الأفراد فى تقبلهم للآخرين بسبب الأفكار الجامدة والمتعصبة الصريحة التى تنعكس بداء على أفعال من حولهم من الناس . فالتعصب يتعلم ، كما أن الاحترام والتقبل يمكن أن يتعلما كذلك من خلال التعليم الجيد فى البيئة السمحة التى تحترم الجميع وتؤكد ذواتهم .

٦ – اتخذ أهداف واقعية :

ان الشخص المتمتع بالصحة النفسية ، هو الذى يضع أمام نفسه مثلا وأهدافا ومستويات للطموح ، ويسعى للوصول اليها حتى ولو كانت تبدو له فى غالب الأحيان بعيدة المنال ، فالتكيف المتكامل ليس معناه ، تحقيق الكمل ، بل يعنى بذل الجهد والعمل المستمر فى سبيل تحقيق الأهداف ، ولكى يتحقق هذا يجب ألا

يكون البون شاسعا بين فكرة الشخص عن نفسه، وبين الأهداف والمثل ومستويات الطموح التي وضعها لنفسه . فالشخص الذي يتخذ لنفسه أهدافا أعلى من مناله بكثير ، انما يعرض نفسه للشعور الدائم بالخيبة والفشل والاحباط واحتقار الذات . اذ أنه لن يصل أبدا الى تحقيق غاياته التي رسمها بعيدة كل البعد عن الواقع . كما أن الشخص الذي يضع لنفسه أهدافا أقل بكثير من قدراته أو فكرته عن نفسه ، هو أيضا شخص غير سوى ، اذ أنه لا يستغل جميع امكانياته في سبيل الجماعة .

٧ - القدرة على ضبط الذات ، وتحمل المسؤولية :

ان الشخص السوى هو الذي يستطيع أن يتحكم في رغباته ، وأن يكون قادرا على ارجاء اشباع بعض حاجاته ، وأن يتنازل عن لذات قريبة عاجلة في سبيل ثواب أجل أبعد أثرا وأكثر دواما ؛ فهو لديه قدرة على ضبط ذاته ، وعلى ادراك عواقب الأمور . أنه يستحضر في ذهنه جميع النتائج التي يحتمل أن تترتب على أفعاله في المستقبل . وعلى هذا الأساس يستطيع أن يبني سلوكه وتصرفاته تبعا لخطة يضعها هو ؛ خطة يرسمها على أساس ما يتوقعه من نجاح وتوفيق لأفعاله في المستقبل البعيد . مثل هذا الشخص انن يستمد قدرته على الضبط والتحكم في سلوكه من تقديره للأمور تقديرا مبنيا على موازنة النتائج وتمحيصها .

وكلما زادت القدرة على ضبط الذات ، كلما قلت الحاجة الى الضبط الصادر من سلطة أخرى خارجة عن الذات . وعلى هذا الأساس تصبح عملية التوافق الكامل ليست مجرد اتفاق الفرد مع الجماعة . فالشخص السوى يرفض أحيانا أن ينصاع مع المألوف أو يقر المعايير المتواضع عليها . على أن رفضه هذا لا بد أن يتضمن معنيين هامين :

أما المعنى الأول ، فهو أن يكون الشخص مقتنعا بأمانة بيذه وبين نفسه بأن الأوضاع التي يرفضها أوضاع غير عادلة ، وأن القيم التي يقترح احلالها محل هذه الأوضاع تؤدي الى سعادة

ـ ١١٠ ـ

أشمل والى اشباع أعم وأكثر دواما . حينئذ لا يكون اعتراض الشخص المتكامل مبنيا على مجرد الرغبة فى اثبات الذات أو اشتهااء السلطة ، أو صادرا عن دوافع عدوانية مكبوتة . فالفرق بين المخالفة الصادرة عن الشخص السوى وتلك الصادرة عن الشخص غير السوى ، هو فى أن الأول يكون أمينا مع نفسه ومع الجماعة ، أما الثانى فانه يكون مخادعا لنفسه ومخادعا للجماعة .

أما المعنى الثانى الذى يتضمنه موقف الشخص السوى عندما يخالف المعايير المتواضع عليها ، فهو أنه يفعل ذلك وهو مقدر لنتائج عمله ومتقبل لها . فالشخص السوى - كما قلنا - ينظر الى الأمام دائما ، ويقدر نتائج الفعل قبل أن يقدم عليه ، ويعمل حساب الربح والخسارة فى كل خطوة يخطوها . وباختصار ، فان الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذى يعتبر نفسه مسئولا عن أعماله ويتحمل هذه المسئولية عن طيب خاطر ، وهذه هى احدى السمات الهامة فى الشخصية المتكاملة .

٨ - القدرة على تكوين علاقات مبنية على الثقة المتبادلة :

ان الشخص السوى هو الذى يحقق وجوده ككائن حى اجتماعى ، يعترف بحاجته الى أفراد مجتمعه ، وفى تعاونه معهم ، واضطلاعه بدور اجتماعى ، من أجل تحقيق حياة أفضل له ولمجتمعه . مثل هذا الشخص هو الذى يعمل من أجل المصلحة العامة ، ويسعى لخير مجتمعه الذى هو جزء منه ، ويهتم بمساعدة الآخرين ، وأن يكون معهم علاقات شخصية وعاطفية وثيقة ، علاقات مبنية على الاهتمام والرعاية وليس على مجرد الرغبة فى التعالى أو حب السيطرة .

وبقول آخر ، فان اعتراف الشخص بحاجته الى الآخرين ، يتضمن أيضا القدرة على تكوين علاقات شخصية وثيقة بهم ، علاقات مبنية على الثقة المتبادلة . وهذه الصفة الهامة فى

الشخصية السوية هي التي يمكن أن نعبر عنها بالقدرة على الحب . فالشخص السوي هو الشخص الذي يستطيع أن يحب . وهذه الصفة يتعلمها الطفل نتيجة لاقتتران اشباع حاجته الأولية بحضور الوالدين . فهذان الشخصان هما اللذان يقومان على راحته ويحققان له الأمن والاطمئنان . وبذلك تتكون لديه عاطفة إيجابية نحوهما . ويعمم الطفل هذا الاتجاه نحو الآخرين ، فينشأ عنده حب للناس عن طريق حبه لوالديه .

الا أن الموقف السليم من الوالدين هنا شرط أساسي لنمو هذا الاتجاه العاطفي بشكل متكامل . فإذا كانت علاقة الطفل بوالديه علاقة اعتماد عليهم فحسب دون أن يدرّب على الاستقلال والمشاركة في المسؤوليات الاجتماعية ، أى دون أن يحدد له دور إيجابي في هذه العلاقة المتبادلة ، فانه ينشأ سلبيا في انفعالاته واتجاهاته العاطفية والاجتماعية ، ينشأ اتكاليا معتمدا على الغير ، لا يستطيع أن يقوم بدور إيجابي في العلاقات الاجتماعية . ومن ناحية أخرى لو كانت علاقته بوالديه تدفعه دفعا الى الاستقلال المبكر ، فانه قد يتصور أن العلاقات الاجتماعية هي مجرد تبادل للمصالح بدلا من أن يتصور أنها ثقة متبادلة . وبذلك ينظر الى التعامل مع الناس على أنه عملية تجارية ، الناجح فيها هو من يستطيع أن يحصل على أكبر قسط من المتعة ، في حين لا يعطى الا القدر الضروري فقط . ونحن نشاهد الكثير من الأمثلة لهذين النوعين من الشخصيات المريضة في حياتنا اليومية . ولا شك أن كلا هذين الاتجاهين نحو العلاقات الاجتماعية يؤثر في تكيف الشخص في ميادين الصداقة والحب والزواج والأبوة والقيادة والرئاسة ، وغير ذلك من المواقف التي تلعب فيها العلاقات الاجتماعية دورا هاما في نجاح الفرد وسعادته .

٩ - القدرة على التضحية وخدمة الآخرين :

من أهم سمات الشخص المتمتع بالصحة النفسية ، قدرته على أن يبذل وأن يعطى ويمنح ، كما يستطيع أن يأخذ ، سواء كان ذلك مع أولاده ، أم مع مرءوسيه ، أم مع أصدقائه ، أم مع الجنس

الآخر ، وسواء كان ذلك مع جماعات يعرفها وينتمى إليها ، أم مع جماعات غريبة ، مع جماعات يتفق معها فى الرأى والعقيدة ، أم مع جماعات يختلف معها فى الاتجاهات والأفكار . فالإنسان مهما كانت حاله ، فنه مدين للإنسانية بوجوده وبفرديته وبقدرته على الكلام والحركة ، والتمتع بنتائج الأفكار والعقول التى سبقته ، وأثرت فى نوع الثقافة التى يعيش فيها . ولذلك فإن الشخصية السوية هى التى تسهم فى خدمة الإنسانية عامة ، وتفعل ذلك فى حدود امكانياتها بالطبع . أنها تعمل على تقدم المجتمع الإنسانى والسير به فى سبيل التطور الى الهدف الأبعد ، هدف العمل للإنسانية جمعاء ، والمشاركة فى تحقيق السعادة لأكبر عدد ممكن من الناس على ظهر البسيطة ، والمساهمة فى تخليص هذه الأرض من الشرور التى عليها . ويتضمن هذا بالطبع العمل على التعاون والتعايش السلمى ، ليس فقط بين الأفراد ، بل أيضا بين الدول والشعوب ، بحيث يكون موقف الدول بعضها من بعض موقف أفراد سويين يعيشون فى مجتمع واحد ، ليس فيهم سيد ومسود ، وليس فيهم مسيطر ومغلوب ؛ بل كل يقوم بنصيبه ، وكل يؤدى واجبه ، وكل يتحمل مسئولياته ، فى سبيل مجتمع انسانى أفضل .

١٠ - الشعور بالسعادة :

ولا تعنى المواصفات السابقة للشخصية المتمتعة بالصحة النفسية ، أن الشخصية السوية هى التى تعيش فى سعادة دائمة ، أو الشخصية الخالية من الصراع ، أو الشخصية العديمة المشاكل . بل على العكس ، فان الشخص السوى قد يعجز أحيانا عن الوصول الى أهدافه . وقد يدفعه جهله بالعالم المعقد الذى يعيش فيه وكذلك الضغوط المباشرة التى قد يقع تحتها ، الى اتخاذ أسلوب غير ملائم من السلوك ، مما يباعد بينه وبين الهدف ، بدلا من أن يقربه منه . ويترتب على ذلك طبعاً أن يستثار عنده الشعور بالذنب فى بعض الأحيان ، واذا كان الشخص السوى يحاول دائماً أن يكون واعيا بالمخاطر التى قد يتعرض لها ، لذلك فانه لا يخلو تماما من الخوف والقلق . فمفهوم

الشخص السوى اذن لا يتضمن الخلو التام من الخوف أو الصراع أو القلق أو الشعور بالذنب . بل ان الذى يميز السوى عن غيره ، هو طريقة مواجهة الصراع والمخاوف والقلق والشعور بالذنب ، وليس الخلو منها . فمما لا شك فيه أن المعتوه أو الساذج أو معتاد الاجرام ، أقل صراعا وقلقا من المصلح الاجتماعى ، الا أن أحدا لا يجادل مع ذلك فى أن المصلح الاجتماعى هو من حيث التكامل الشخصى بحيث لا يقارن بهؤلاء . والشخص السوى هو الذى يتعلم أن يواجه صراعه واحباطاته بالحكمة بدلا من الشعور بالعداوة المرة ، أو الخوف والانزواء المرضى . وهو الذى يصبح الشعور بالذنب عنده عاملا يتحدى أمانته مع نفسه ومع الآخرين ، ونذيرا له بضرورة تعديل سلوكه ، وبذل مجهود أكبر للسير وراء مثله ، بدلا من الاتجاه الى حيل لا شعورية للدفاع عن ذاته وحمايتها بطريقة هدامة ، كطريقة التبرير أو الاسقاط . هو الشخص الذى يتمتع بدرجة عالية من احترام الذات ومن القدرة على اجتذاب الآخرين نحوه وحصوله على حبه وتقديرهم له . وأخيرا ، فان لتكيف التكامل الذى يميز سلوك الشخص السوى ، لا يعنى أن يسلك الشخص طبقا لمواصفات جامدة يتعين عليه اتباعها كما هى ، دون تصرف أو تنويع . فسلوك الأفراد متنوع ومتعدد الى حد كبير ، ويتطلب كل ظرف تصرفا مناسباً ويتطلب كل مكان وكل زمان ما يناسبه من السلوك . وانما يعتبر الشخص سويا فى تصرفاته وفى سلوكه ، بالدرجة التى يحقق بها سلوكه الامكانيات التى يتميز بها الانسان عن غيره من الكائنات ، ألا وهى الامكانيات الرمزية والامكانيات الاجتماعية .

وصفوة القول ، ان الصحة النفسية للفرد ، وقدرته على التكيف الشخصى والاجتماعى ؛ تبدو فى استمتاع الفرد بالحياة ، بعمله وأسرته وأصدقائه ، وشعوره بالطمأنينة والسعادة وراحة البال . والواقع أن كلا منا معرض على الدوام لضيق عابر وتوتر نفسى تطول مدته أو تقصر ، لكن ذلك لا يلبث أن يزول فتعود حياته (التكيف النفسى)

- ١١٤ -

النفسية الى ما كانت عليه من سلامة ويسر . أما العصابى بوجه خاص فلا يجد للحياة طعما ولا يعيش حياته بل يكابدها وذلك من فرط ما يعانيه من توقرات وصراعات غير محسومة وما يقتدرن بهذه الصراعات من الشعور بالقلق والسخط والذنب والنقص والرثاء للذات .

البُصْرُ الخَامِسُ

التكيف وعملية التربية

التربية كما يفهمها المشتغلون بالصحة النفسية

ان التربية ككل العمليات التى تكفل بقاء الحياة ، هى عملية توافق أو تكيف .

ومن هنا يلزم أولاً وقبل كل شئ احكام الوسائل التى يستطيع بها كل كائن حى أن يتوافق على أفضل نحو ممكن ، وتبعاً لامكانياته ، مع البيئة التى عليه أن يعيش فيها .

فالتربية حسب ذلك المفهوم ، عبارة عن عملية نمو حى كما أنها عبارة عن عملية تفاعل بين الفرد وبيئته الاجتماعية ، وذلك لتحقيق التوافق أو التكيف بين الكائن الصغير والقيم والاتجاهات التى تفرضها البيئة تبعاً لدرجة التطور المادى والروحى .

هذا هو هدف التربية القريب والذى لا يتجاوز تأثيره دائرة شخصية ، أما أهداف التربية البعيدة فترمى الى تعميم خبرات الطفل ومساعدته دائماً على توسيع آفاقه الاجتماعية : من الأسرة الى المدرسة ، ومن المدرسة الى المجتمع المحلى ، ومن الوطن القومى الى المجتمع العالمى ، ذلك أن الكثير من حالات القلق السائدة اليوم ، انما هى حالات عالمية ولا قبل لأحد منا أن يعيش بمعزل عما يجرى وراء حدود بلاده .

واذا فهمنا التربية على أنها عملية نمو وتشكيل شامل ، كان عبؤها جسيماً حقا على الأسرة والمدرسة والمجتمع .

وسنعالج بالتفصيل دور الأسرة والمدرسة والمجتمع فى التربية ، موضحين الأثر الكبير الذى تحدثه التربية السليمة فى عملية التكيف وارتباط كل ذلك بصحة الفرد النفسية .

أولا - التكيف والأسرة

يكتسب الطفل في مجال الأسرة مجموعة من عادات التكيف التي تمكنه من أن يتوافق بسرعة وكفاية مع معظم الظروف التي يتعرض لها عادة ، كما يصبح في مقدوره كذلك أن يتكيف في حدود معينة للظروف الجديدة التي يألّفها من قبل .

ان حياة الطفل داخل الأسرة عبارة عن سلسلة متصلة ، مستمرة من الخبرات المتعلمة ؛ وهو يتعلم أول ما يتعلمه عن طريق اتصاله بأمه ، فهو يتعلم منها العادات الخاصة بالتغذية والنظافة والعادات المتصلة بالجنس . ان تعلم هذه العادات المقبولة من المجتمع ، هو الذي يجعلنا نؤكد القول أن الطفل في السنوات الأولى من حياته يمر في عملية تربوية لها من الأثر ما يفوق أثر أي عملية تربوية أخرى . ان الطفل خلال العامين أو الثلاثة الأولى من حياته تتكون لديه ذاته الشعورية . وهي كما يقول « فرويد » منطقية ؛ رزينة ، تكاد تكون صورة للدافع الذي تفره البيئة . ويرجع الفضل في تكوين هذه الذات الى المربية الأولى ، وأعنى بذلك الأم .

ويمر تكوين ذات الطفل في مراحل :

المرحلة الأولى وتخضع فيها الذات لمبدأ اللذة فتجد الطفل يقوم بكل سلوك يحقق له اللذة ويبعد عنه الألم . هذا هو المبدأ الذي يسيطر على سلوك الطفل في العام الأول وجزء من العام الثاني .

المرحلة الثانية وتجد فيها الأم تبدأ بتوجيهات نتيجة عدم رضاها عن سلوك الطفل الذي يسعى به ، وراء مبدأ اللذة ، فهي تعاقبه اذا قام بسلوك لا يرضيها . وهنا يدخل عامل جديد ، وهو عامل الألم ، ومن ثم ولأجل أن يستطيع الطفل التكيف مع الواقع ، نجده يعدل في سلوكه ليتجنب غضب أمه عليه حرصا منه على أن تدوم العلاقة العاطفية بينهما .

هذا عن دور الأم فى تكوين العادات والاتجاهات الأولى
والتي تعتبر خطوة هامة فى عملية التوافق الشخصى
والاجتماعى . أما عن دور الأب فيأتى فى مرحلة تالية ويكون
فيها الطفل قد تخلص من الصراع الأوديبى ^(١) (حوالى سن
الرابعة أو الخامسة) .

يبدأ الطفل فى هذه السن أن ينهى هذا الموقف المحير بضم
الصف مع الأب بحيث يصبح حليفا معه أن كان منافسا ، وهو
بهذا يقوم بمجهود كبير فى تقليد الأب تقليدا يجعله شبيها به .

ان الطفل نتيجة لعملية المصالحة السابقة ، يبدأ يمتص قيم
الآباء واتجاهاتهم ويدخلها فى بنائه النفسى والاجتماعى . أن
الطفل فى هذه المرحلة من مراحل النمو يشعر أنه قد ارتبط
ارتباطا ايجابيا قويا بأبيه ، ويمكن أن يحدث هذا دون ميل
ارادى ، وفى الغالب دون أن يتعرف على ما يحدث له ، أنه يقلد
أباه لأنه يحترمه ويعجب به بعد أن كان يكن له العداء خلال
مرحلة الصراع الأوديبى .

ولكن عملية تعلم القيم والاتجاهات - والتي أوضحنا كيف
يتم تكوينها خلال السنوات الأولى من حياة الطفل وابان
علاقته بأمه وأبيه لا تقتصر فحسب على الوالدين بل تتعدى
نطاقها الى الأخوة والأخوات فى الأسرة ، ذلك أن أطفال الأسرة
الواحدة يؤثر بعضهم فى بعض تأثيرا واضحا له مميزاته
وخصائصه والذي يختلف عن تأثير الكبار فيهم .

ان أطفال الأسرة الواحدة يلعبون معا ويعملون معا ويقضون
معا وقتا أطول من الوقت الذى يقضونه مع الكبار . وبالإضافة
على ذلك فانه تقوم بينهم علاقات تنطوى على المودة والألفة .
فهم يأكلون معا ويستحمون معا ، وينامون معا فى غرفة واحدة

(١) هذه المشكلة التي تتعلق باتجاه الطفل الذكر نحو الوالدين تسمى
« الصراع الأوديبى » وهذا الصراع يشتق اسمه من الخرافة الاغريقية قصة الملك
أوديب الذى قتل أباه صدفة وتزوج أمه دون علم .

ويلعبون بلعب مشتركة ؛ هذا وتسود كل هذه العلاقات الصراحة التامة التي لا تجدها بين الكبار .

ان حياة طفل في أسرة بها أطفال آخرون يؤثر تأثيرا فعالا في نموه ، ان يكتسب عادات واتجاهات لا تتاح للطفل الذي ينشأ في أسرة ليس بها أطفال سواء . ان العلاقات التي تنشأ بين الأطفال في الأسرة من شأنها تكسب الطفل كيف يحترم حقوق الغير ، ويكون ذلك عن طريق الحد من مطالبه التي تتعارض مع مطالب غيره .

وعلى هذا الوضع الذي بيناه يندمج الطفل في وحدة كلية اجتماعية تتألف من شخصيات متفاعلة ، وهو ان يتقدم في النمو ، ودور الأم الهام ، ودور الأب ، ودور الأخوة ، يتكامل جميعا في دور واحد شامل ، هو دور الجماعة الأسرية .

وهنا يصح أن نلفت الأنظار الى حقيقة هامة تؤثر تأثيرا مباشرا على عملية التربية في الأسرة ، ونعني بذلك العوامل المختلفة التي تنعكس على جو الأسرة النفسي ، والتي قد يكون لها الأثر السيئ على نمو الطفل النفسي من ذلك مثلا :

١ - اضطراب كثيرا من الأمهات للعمل فترات طويلة ، وما ينجم عن ذلك من فقدان عناصر الرقة والحنان المطرد في اتجاهات الأم نحو الأبناء .

٢ - عدم تقبل الوالدين لدور الأبوة مما يجعل أحدهما أو كلاهما أن يكثر من ابداء علامات التذمر والتأفف من مسئوليات نحو أبنائه .

٣ - الأساليب العنيفة ، الخاطئة في التربية ، وليدة الطرق الراسخة المحفوفة بتقديس التقاليد .

٤ - النصائح المتناقضة التي تسيطر على عقلية الآباء والتي تنهال عليهم من مختلف المصادر عن طريق الكتب ومقالات المجالات والجرائد ، بل عن طريق الأقارب والأصدقاء المشتغلين بالشئون النفسية أو التربوية أو الاجتماعية . كل هذه النصائح وما تحدثه من تضارب تزيد من حيرة الآباء وقلقهم .

٥ - قلق الآباء بسبب ضغوط الحياة وظروف المعيشة الاقتصادية وارتفاع أسعار المعيشة وما ينجم عن ذلك من صراعات واحباطات ، كل هذه العوامل تجعل الآباء أكثر حساسية وأقل قدرة على مواجهة عوامل الصراع . من هنا نجد الكثير منهم يعيشون على أعصابهم ، كثيرى الشكوى من ظروفهم والتشكك من امكانياتهم . ومما لا شك فيه أن هذه الصور المختلفة من عدم الاستقرار ذات ضرر مباشر على الأطفال وآبائهم .

٦ - حالات القلق الخارجى الناجمة عن ضيق المسكن والتي لا يجد فيها الطفل مجالا للعب ؛ وهناك أيضا ضيق المواصلات وبعد المسافات من أمكنة العمل والمنزل ، وما ينجم عن ذلك من إرهاق ؛ وهناك أيضا العامل الخاص بازديحام المنازل والأحوال التي تحول دون التمتع بالنوم والراحة ، أو الاضطراب أحيانا الى المشاركة فى منزل واحد .

هذه الظروف التي تتميز بها المدن المزدحمة ، وكثير غيرها تسبب الارهاق والقلق والتوتر لكل أفراد الأسرة ، وتجعلهم بذلك أكثر تعرضا للاضطرابات الانفعالية . وبقدر ما تضطرب حياة الفرد بقدر ما يعجز عن التكيف فى حياته اليومية مع نفسه ، ومع الآخرين .

ثانيا - التكيف والمدرسة

ان الاتجاهات الخلقية والاجتماعية - بكونها مقوما أساسيا من مقومات - التكيف - هي حصيلة للتربية التي تتم داخل نطاق جماعات الأطفال فى المدرسة . ومع ذلك فان بدايات ودعائم هذا التكيف تبدأ فى المنزل ، ويحضرنا فى ذلك المثل الشائع بأن الطفل يأتى للمدرسة وهو يحمل بيته ؛ يعنى ذلك أن المنزل له دوره الأساسى فى ارساء الدعائم الأولى لعملية تكوين الاتجاهات الخلقية والاجتماعية وتعلم المهارات الأساسية اللازمة فى عملية التكيف .

وإذا كانت المجتمعات الحديثة تتسم بانشغال الأمهات فى أغلب الأحوال عن أطفالهن ، فإن دور الحضانة تلعب دورا حيويا وخطرا فى التكوين النفسى وفى عملية غرس هذه الاتجاهات والمعايير الخلقية والاجتماعية ، مثل احترام حقوق الآخرين وضرورة التخلّى عن الرغبات الخاصة أو تعديلها حتى تتماشى مع حياة الجماعة .

ان الطفل فى سن دخول دار الحضانة ^(١) (وهى ما بين ٣ و ٤ سنوات فى معظم البلاد) تجده لا يزال بطبعه مركزى الذات ويكاد لا يستسلم الا لنزغته الخاصة ، ويكون الجانب الاجتماعى فى اتجاهاته مرتبط بالكبار . وقد تساعد المعلمة فى دار الحضانة الطفل على الانتقال من مركزية الذات الى ضروب النشاط التعاونى المشترك . ان على دار الحضانة أن توفر الفرص لتنمية هذا السلوك عن طريق اتصال الطفل بمجموعة من الرفاق خارج الأسرة . ان هذا النوع من الاتصال ييسر له فرصا عدة للعمل الجماعى . وهذا بدوره يعتبر خطوة هامة من خطوات التوافق مع البيئة .

هذا هو دور التربية فى مدرسة الحضانة . ولكن نظرا لأن غالبية التلاميذ لا يكونون قد دخلوا مدارس الحضانة أو رياض الأطفال من قبل ، فتظهر هنا أهمية المدرسة الابتدائية باعتبارها أول اتصال لهم بمدرسة من أى نوع ، وأول مرة يجدون فيها أنفسهم بين جماعة من رفاق فى سنهم وتحت إشراف مدرسين أو مدرسات غرباء عنهم .

ان المدرسة (من سن ٦-١٢) مرحلة من المراحل الهامة التى تؤثر تأثيرا رئيسيا فى تكوين الفرد تكوينا نفسيا واجتماعيا ، وكذلك فى تطور نمو شخصيته ، وكلما كانت الأهداف التربوية واضحة سليمة فى هذه المرحلة ؛ كلما كانت المؤثرات التى تشكل الأطفال ذات فاعلية .

(١) التربية قبل سن المدرسة : مقتبس من دليل المناقشة الذى قدمه مؤتمر التربية والصحة النفسية الذى عقدته منظمة اليونسكو فى باريس عام ١٩٥٢ (ترجمة : دكتور ابراهيم حافظ)

والسؤال الآن : كيف تستطيع المدرسة الابتدائية ، أن تخلق من التلميذ ، شخصية متوافقة مع نفسها ومع المجتمع ؟

— يجب أن تكون المناهج لها معنى ووظيفة بالنسبة للتلميذ الصغير .

— يجب أن تراعى المناهج حاجات الطفل واستعداداته الفردية .

— يجب ألا يكون النظام فى المدرسة نظاما تسلطيا ، بمعنى أن تقيم المدرسة طاعة التلاميذ على أساس من الارغام .

— يجب ألا يحيط المدرس نفسه بأسباب الرهبة ، لينال الطاعة .

— يجب ألا تكون الفصول مكتظة . فالطفل فى مثل هذه الفصول ، قلما يستطيع أن يتعلم فى المدرسة بطريقة سوية ، العلاقات الانسانية .

— يجب أن تقدم المدرسة الى الأطفال الأمن ، فى مكان يملكونه وخاص بهم ، مكان ينمى فى مرونة أنشطتهم المختلفة ويضطلع بحمايتهم ، مكان يستطيع أن يلعب فيه التلميذ ويعمل فيه ، مكان يساير فيه التلميذ احتياجاته للعمل واللهو والراحة .

— يجب أن يكون موقف التلميذ من عملية التعليم ؛ موقفا ايجابيا ، ومعنى ذلك أن يطبق فى المدرسة المبدأ المعروف « التعلم بالعمل » Learning by doing .

— يجب أن تعمل المدرسة — بوسائلها المختلفة — على تخليص الطفل الصغير من رغبته فى التمرکز حول ذاته . وهنا تبدو أهمية تكوين العلاقات مع الزملاء من نفس النشء ، وكذلك مع الكبار فى المحيط المدرسى ، فى جعل الطفل يتخلى عن التمرکز حول ذاته . إذا استطاعت المدرسة ذلك ، يبدأ الطفل تدريجيا فى فهم الأشياء لذاتها وتقبل وجهة نظر الآخرين ، وبالتالي يصبح قادرا على التعاون . هذا هو الطريق الطبيعى لانتقال الطفل من الذاتية الى الاجتماعية ، وهو طريق هام لوصله الى درجة كبيرة من التوافق فى حياته .

— وينبغى على المدرسة أن تدعم فرص النجاح للتلميذ ، وذلك

- ١٢٤ -

حتى يشعر بالاطمئنان على قدرته على التعلم • ان علم الصحة النفسية ينظر الى هذا العامل على كونه شرطاً من شروط التكيف السليم •

وعلى الرغم من أن الفشل يتضمن عنصراً تربوياً ، الا أننا نحسب أن نشير أنه لا بد في السنوات الأولى من حياة الفرد يجب أن ترجح كفة النجاح في خبرات الطفل ، ومن واجب المعلم أن يعمل على أن يكون فشل الأطفال العرضي في التعلم أمراً غير شامل وأن يكون هذا الفشل حافزاً لهم على بذل الجهد الذي يؤدي الى النجاح في النهاية ^(١) •

دور التربية في تكيف المراهق :

إذا أردنا أن نحقق للفتى أو الفتاة في هذه الفترة (بين الثانية عشرة والثامنة عشرة) قدراً من التكيف النفسى ، يجب أن يكون المربون على وعى كامل بالقواعد العامة للاستعانة بها في تحقيق عملية تكيف أبنائنا وبناتنا في سن المدرسة الاعدادية والثانوية • وسنعرض فيما يلى لبعض هذه القواعد العامة التى تؤثر في تربية هؤلاء الأبناء ، لتجنبهم التعرض للأزمات النفسية والانفعالية ولنحقق لهم حياة متوافقة خالية من الأزمات والصراع والقلق •• كيف السبيل الى هذه الفلسفة ؟

— أن تتاح للمراهق الفرص لتأكيد ذاته ، ذلك لأنه فى نظر نفسه لم يعد بعد الطفل الذى لا يباح له أن يتكلم أو يسمع • أن المراهق يسعى أن يكون له مركزاً بين جماعته • ولأجل أن تعترف تلك الجماعة بشخصيته ، فإنه يميل دائماً الى القيام بأعمال تلفه النظر اليه ، ووسائله فى ذلك متعددة •

— ان رغبة المراهق والمراهقة فى التحرر من التبعية الطفلية تصدم عادة بمقاومة ، أولاً من الوالدين ، لأنه يصعب عليهما

(١) التربية والصحة النفسية : خلاصة أعمال مؤتمر التربية والصحة النفسية الذى عقدته منظمة اليونسكو فى مارس عام ١٩٥٢ (ص ٩٥) — ترجمة : دكتور ابراهيم حافظ •

التخلص من الفكرة السائدة من أنهما المسئولان عن سلوك ابنهما أو بنتهما • فهو أو (هي) - فى نظرهما - ما زال الطفل الصغير الذى يجب أن يطيع أوامرهما • وليست ثورة المراهقين وعصيانهم وتبرمه موجهة ضد السلطة الوالدية فحسب ، فهى فى الوقت ذاته تمتد الى المدرسة والمدرسين ، ذلك لان المدرسة فى نظر المراهق هى امتداد لسلطة الوالدين ورمز للحد من حريته •

- يجب ألا تكون فلسفة المدرسة فى تربية المراهق قائمة على الكبت أو اتباع طائفة من مختلف صور القسر والاجبار ، ذلك لأن مثل هذه الفلسفة تمهد الطريق للصراع بين مجتمع الكبار والصغار فى المدرسة • وإذا شعر الناشئون بأنهم مرغوب فيهم ومقبولون بوصفهم شركاء فى عملية تربيتهم وتنشئتهم ، فعندئذ لا يكون ثمة مجال للصراع بين الأجيال ^(١) •

- يجب أن تساعد التربية المدرسية المراهق على أن يستخلص وجهة نظر تفسر له معنى الحياة من تقمصه الشخصيات المفتة للناظر فى البيئة ، ومن الأدب والتاريخ ، ومن الأسئلة التى يلقاها الكبار ، ومن تعاليم الدين أو الفلسفة أو السياسة ، فكل من الولد والبنات فى هذه السن ، يود أن يعرف من يكون ، وكيف يرتبط بماضيه وبالمستقبل الذى يزداد شعورا به ، وهو يجاهد فى سبيل إقامة بناء متماسك من العادات الاجتماعية والآراء التى كونها منذ طفولته •

ولا تخرج فلسفة الحياة عن كونها مجموعة من المبادئ أو القيم التى يحاول الفرد أن يحيا بمقتضاها • ولهذه المجموعة من المبادئ أو القيم فى نظر المراهق غاية واحدة ، فهى لا بد أن تضمن له الانتماء والاستحسان اللذين يترتب عليهما أن يكون محبوبا من زملائه • ذلك لأن المراهق يحتاج الى ما يدعم ثقته بنفسه ، لأنه يشعر بالخوف وعدم الاطمئنان ، ويحس أنه لا وزن له فى عالم الكبار الذى يتجه نحوه فى نموه ، ولهذا تشتد حاجته الى تقبل الجماعة - التى ينتمى إليها - له •

- ١٢٦ -

ومن هنا لا نتوقع منه أن يفسح مكانا فى حياته لأية مبادئ يترتب عليها أن يصبح غير محبوب ، أو تؤدى الى سلوك يختلف عن سلوك غالبية أقرانه . فالمرأه يعتبر خارجا عن الجماعة اذا ما كان سلوكه يتعارض مع مطالب سنه ، ولو كان هذا السلوك يتمشى مع اتجاهات الكبار وقيمهم .

وفى مرحلة المراهقة المتأخرة يبدأ الكثير من المراهقين فى هذه السن فى التفكير جديا فى القيم الاجتماعية والتفسيرات الأخلاقية وقواعد السلوك ومعايير النشاط ، وبهذا يتكون نظام القيم الخاص بهم ، وكما أنهم كانوا يستنكرون من قبل أو يتشككون فى قيم والديهم ويقبلون على قيم رفاق سنهم ، فإنهم الآن وهم على عتبة الرشد يناقشون قيم أقرانهم ومعاييرهم بسبب تعرضهم ، سواء فى أعمالهم أو فى مناشطهم الجماعية ، لتأثير أشخاص كبار يؤمنون بأفكار مختلفة ، وهم يشعرون فى رفقة هؤلاء الكبار بأنهم أصبحوا راشدين فى نظر الناس ، ومن ثم يغدو الكثير من سلوك « مرحلة الزملة » التى ألفوها منذ عام أو عامين أمرا غير مقبول ويثير الاستخفاف وقدرتهم على تكوين المفاهيم العامة ، وأصبحوا يتساءلون :

ما الذى يجدر بنا الايمان به ؟

ومن الذين ينبغى أن نصدقهم ؟

وأين الحقيقة من كل هذا ؟ وما معنى الحقيقة ؟

وأغلب الشباب مثاليون فى نظرتهم الى الحياة ، وان كنا نجد بينهم بعض المستهترين . وغالبا ما تصطدم هذه المثالية مع الواقع ، وعند ما يعجز بعضهم عن أن يدرك أن هذا الصراع أمرا محتوما وطويل المدى فإنهم يصابون بالاضطراب ، بينما يصبح البعض الآخر متشككا الى حين ، وقليلون منهم من يصطنعون الاستهتار ظنا منهم بأنه علامة على الألعية والذكاء ، ولكنهم لا يلبثون أن يعودوا الى طبيعتهم عند ما يكبرون .

وعلى كل حال ، فان المراهق حينما ينجح فى أن يبنى لنفسه فلسفة واضحة للحياة ، فان هذا يكون مقياسا حقيقيا للنضج

- ١٢٧ -

الاجتماعي والنفسى • ولعل جوهر النضج هو القدرة على تبين حاجات الآخرين وإدراك أهمية إشباعها ، فالشخص الناضج من الناحية الاجتماعية هو الذى يدرك أن سعادته وثيقة الارتباط بسعادة غيره من الناس ، كما أن الشخص الناضج من الناحية النفسية هو الذى لا يترك اهتمامه حول « ذاته » أو إشباعها ، أو الذى لا تستأثر « الأنا » عنه بكل طاقته • وإنما يراعى فى كل أفعاله مصلحة الجماعة التى هو عضو فيها ، وعلاقتها بأفراد الجنس الآخر لا يشوبها العار أو الخوف كما أن الأفكار الجنسية لا تشغل ذهنه أكثر مما ينبغى ، وهو يحاول دائماً أن يعتمد على نفسه فى حل مشكلاته ، ولا يتهرب من مواجهة المشكلات دون أن يحاول حلها ، كما أنه لا يعيش باستمرار فى عالم الخيال والتمنيات •

• ولا شك أن انتقال الفرد من المراهقة المتأخرة الى الرشد وما يصاحب ذلك من النضج الحقيقى بدرجة ما ، يعنى أن الشاب أو الشابة قد حققا مقتضيات النمو الخاصة بالمراهقة • فمن يبلغ منهم هذا النضج يكون قد تحرر من سلطان الأبوين وأصبح يعتبر نفسه شخصاً مستقلاً ، ويكون قد تقبل الجنس الذى ينتمى اليه وعقد علاقات مرضية مع أفراد الجنس الآخر ، كما يكون قد وضع لنفسه أهدافاً تتصل بالعمل وأخذ يسعى لتحقيقها ، أصبح يشعر بقر كبير من الاطمئنان الى نفسه والى علاقاته بغيره من الناس ، كما غدا عضواً فى جماعات مختلفة تتقبل وجوده بينها ، واكتسب نظاماً للقيم خاصاً به يشتق منه المبادئ والتوجيه التى يسترشد بها فى حياته •

التكيف والتربية الخلقية والروحية

هل يمكن اعتبار التربية الخلقية والروحية للأطفال شرطاً أساسياً من شروط التكيف النفسى السليم ؟ •
نعم •• ذلك لأن التعاليم الدينية والقيم الدينية والروحية تجنب الفرد الوقوع فى الخطأ ، وبالتالي تخفف - الى أقصى

حد - من حدة التوتر الذى يسببه له تصارع الدوافع والاتجاهات ، وما قد يترى فيه من مشاعر الذنب الناتجة عن ارتكاب الأخطاء .

ومما لا شك فيه ، أن الانسان يشعر بالأمن النفسى عند ما يسلك سلوكا معينا ، مقبولا ، ومشتقا من قانون أخلاقى يستند الى الدين . ولهذا يجب أن يكون من أهم ما يعنى به رجال التربية ، دراسة أفضل الوسائل التى تستطيع بها الأسرة والمدرسة ، أن تساعد النشء على أن يكونوا لأنفسهم نظاما من القيم والمبادئ الخلقية يستمدون منه موجهاً سلوكهم ، واتجاهاتهم الفكرية .

وهذا النظام من القيم والمبادئ الأخلاقية والروحية باعتباره محددًا للسلوك وموجهاً للتفكير ، يعتبر ركيزة أساسية تقوم عليها أساليب تكيفه وبقدر ما يستند سلوكه وتفكيره على هذا النظام ، بقدر ما يكون أقدر على التكيف النفسى السليم ففى ضوء هذه القيم يعيش الفرد فى إطار من الجو النفسى والفكرى ، يستمد منه الفرد دائماً أنماط سلوكية سليمة ، وبالتالي تكيفا سليما والفرد المتمسك بنظام من القيم ، إنما يتمسك فى نفس الوقت « بإطار مرجعى » يحدد أساليب سلوكه ويجد الفرد سنداً قوياً يلجأ إليه باستمرار إذا ضاقت به الأمور وحالت دونه الظروف وشعور الفرد بوجود هذا السند المتين الذى يلجأ إليه ويستمد منه راحته واطمئنانه النفسى ، يكون بالتالى أمراً باعثاً على شعوره بالأمن النفسى ولهذا فانه نظراً لأهمية القيم الأخلاقية والروحية باعتبارها محددات وموجهات للسلوك ، وباعتبارها « إطاراً مرجعياً » يسهم فى توجيه أنماط سلوكه ، وسنداً يشعره بالأمن النفسى - فإنها تعتبر من المحددات الأساسية لعملية التكيف النفسى السليم .

وإذا كان الأمر كذلك

فالسؤال الآن : ما هى الأسس التى تقوم عليها التربية الأخلاقية والروحية فى الاسلام ؟

وهذا ما سنعرض له فى الصفحات التالية

الأسس السيكولوجية للتربية الخلقية

لقد أظهر أئمة المسلمين فهما كبيرا للأسس السيكولوجية للتربية الخلقية ، وكان لهم في ذلك طريقتان :

أولاهما : الاهتمام بالوسائل الدافعة المتمثلة في القدوة الحسنة ، والبيئة الصالحة ، والتشجيع ، والترغيب ، والملاينة .

والأمر الثانى : هو الاهتمام أيضا بالوسائل المانعة كالعقاب أو التهديد عند الضرورة ؛ ذلك أن الإفراط فى العقاب أو اللوم ، قد يفضى بالطفل الى حالة من اليأس أو عدم الاكتراث ، وبذلك تصبح البواعث الموجودة معطلة ، وليس لها أية قوة دافعة .

من هنا نرى أن التربية الإسلامية لم تتخذ من الوعظ والارشاد النظرى سبيلا الى التربية الخلقية ، بل اتخذت من الوسائل الموضوعية كالملاحظة ، والانصهار والتفاعل والانتقاء والمقارنة ، ما يساعد الفرد على التبصر واختيار ما يناسبه من قيم ، لتصبح أساسا للسلوك فى الحياة عنده ، وبالتالي تحقق له لونا من التوافق والانسجام بينه (بين الفرد) وبين البيئة المادية .

فالقيم الخلقية – بدون شك – هى نتاج خبرات اجتماعية ، وهى تتكون نتيجة عمليات انتقاء جماعية يصطلح أفراد المجتمع عليها لتنظيم العلاقات بينهم .

التربية والعادات الخلقية :

تعرف العادة فى علم النفس ، أنها نوع من السلوك المكتسب ، يصبح ثابتا ، لا يتغير مع التكرار والخبرة ، بدرجة تجعل من السهل التنبؤ بها اذا ما تهيأت الظروف التى تناسب العقل وتقتضيه ، فيصبح الفرد بعد ذلك ليس فى حاجة الى بذل الجهد أو توجيه الأشياء الى العمل الذى يقوم به ، وحينئذ يتم العمل بشكل آلى ^(١) .

(١) سيكولوجية التعلم للمؤلف .

والعادات مختلفة ومتنوعة ، وكذلك النواحي التي تتعلق بها مختلفة ومتعددة ؛ فمن العادات ما يمكن أن يطلق عليه العادات الاجتماعية ، ومنها ما يمكن أن يسمى بالعادات الخلقية .

والعادات لا تقتصر على النواحي الايجابية المفيدة التي تعمل على تنظيم حياة الفرد ، بل هناك بجانب تلك العادات ، عادات سيئة ضارة ، وتتكون العادات السيئة بنفس الطريقة التي تتكون بها العادات المفيدة ، ورسالة المشتغلين بالتربية هي العمل على التقليل من آثار العادات السيئة بتوجيه النشاط المضاد عند الفرد لاستئصال العادات غير المرغوب فيها .

ويقول اخوان الصفا ^(١) : « واعلم أن العادات الجارية بالمدائمة عليها تقوى الأخلاق المشكلة لها ، كما أن النظر في العلوم والمدائمة على البحث عنها ، والدرس لها والمذاكرة فيها ، يقوى الحنق بها والرسوخ فيها ، وهكذا حكم الأخلاق والسجايا » . ومعنى ذلك أنهم يرمون بتأصيل العادات في النفس الى توجيه سلوك الفرد اذا ما واجه مواقف مشابهة في المستقبل ، ولا شك أن تكوين العادات الطيبة له أثره وقيمتها التربوية في توجيه السلوك .

ثم يضرِبون الأمثال لتأثير القدوة والبيئة في اكتساب العادات : « - ان كثيرا من الصبيان اذا نشأوا مع الشجعان والفرسان وأصحاب السلاح وتربوا معهم طبعوا بأخلاقهم وصاروا أمثالهم ، وهكذا أيضا كثيرا من الصبيان اذا نشأوا مع النسوان والمخانيث وتربوا معهم طبعوا بأخلاقهم - ان لم يكن في كل الخلق ففى البعض - وعلى هذا القياس يجرى حكم سائر الأخلاق والسجايا التي ينطبع عليها الصبيان من الصغر ، اما بأخلاق الآباء والأمهات ، أو الأخوة والأخوات ، أو الأتراب

(١) عاش اخوان الصفا في القرن الرابع الهجرى ، نشأت هذه الجمعية في البصرة وعرف لها فرع في بغداد ، وقد ألفت هذه الجمعية مجموعة من الرسائل (٥٠ رسالة) تعتبر ثمرة المشاركة والتعاون بين طائفة من العلماء المتجاسدين . أن هذه الرسائل تشكل في جملتها دائرة معارف شاملة لعلوم ذلك العصر تمثل الحياة العقلية والسياسية أصدق تمثيل .

والأصدقاء والعلمين المخلصين لهم فى تصارييف أحوالهم ، وعلى هذا القياس حكم الآراء والمذاهب والديانات جميعا » .
ثم يتحدثون عن تأثير العادات الضارة ، وانها اذا تأصلت فى النفس طبعت سلوك الفرد فى كل ما يقوم به من أعمال ، فيتحدثون عن ارتباط آراء الناس ومذاهبهم بأخلاقهم ، وأن هذا الارتباط اذا امتدت جذوره فأصبح « خلقا وسجية وعادة يصعب اقلاعه عنها ، وتركه لها » . ثم يتابعون الحديث عن « الجزاء » فيقرررون : « أن المجازاة عن المدح والذم والثواب والعقاب والوعد والترغيب والترهيب تقع على صاحبها بحسب جنس أخلاقه ، ويرون أنه مستحق لذلك لأنه مسئول عن فعله ، وأن الجزاء اكتساب منه وفعل له » .

وهم بذلك يقتربون الى حد كبير من « نظرية الجزاء » التى دعا اليها « جان جاك روسو » ، بأن يلعب قانون الجزاء الطبيعى الدور الأكبر فى حياة الطفل ، فتكون العقوبة نتيجة للعمل ، وبذلك ينفعك عنها العنصر الشخصى عند توقيعها ، وتعتمد هذه النظرية على الثقة فى ندالة الطبيعة - عند - « روسو » .

ويسوق اخوان الصفا للتدليل على وجهة نظرهم هذه قصة رمزية طريفة ، تحمل فى طياتها المغزى الذى يهدفون اليه ، ومجمل هذه القصة - « أنه جاء فى الخبر أن رجلين اصطحبا فى بعض الأسفار » - وهذه عبارتهم - أحد الرجلين : مجوسى من أهل كرمان ، والآخر يهودى من أهل أصفهان ، وكان المجوسى راكبا على بغلة ، وعليها كل ما يحتاج المسافر اليه فى سفره من الزاد والنفقة والأثاث ، وهو يسير مرفها ، أما اليهودى فكان يمشى ليس معه زاد ولا نفقة ، فبينما هما يتحدثان اذ قال المجوسى لليهودى : ما مذهبك وما اعتقادك يا هذا ؟

فأخبر اليهودى بأنه يعبد الها فى السماء عبده بنو اسرائيل وأنه يستعين به فى مصالحه ، وأنه يريد منه الخير لنفسه ، ومن لا يوافقنى فى مذهبى فحلال لى دمه ، وحرام على نصيحتة ونصرته ومع ونته والرحمة له والشفقة عليه » .

ثم طلب المجوسى أن يخبره عن مذهبه واعتقاده ؟
فقال المجوسى : « أما اعتقادى ورأىى فهو أنى أريد الخير

- ١٣٢ -

لنفسى ولأبناء جنسى كلهم ، ولا أريد لأحد من الخلق سوءا ، لا لمن كان على دينى ووافقنى ، ويضادنى فى مذهبى ، فقال لليهودى : وإن ظلمك وتعدى عليك ؟

قال : نعم •

قال : لم ؟

قال : لأنى أعلم أن فى هذه السماء الها خيرا فاضلا عادلا حكيما لا تخفى عليه خافية من أمر خلقه ، وهو يجازى المحسنين بأحسنهم ويكافئ المسيئين بأساءتهم •

فقال اليهودى : فلست أراك تنصر مذهبك وتحقق اعتقادك !

فقال المجوسى : كيف ذاك ؟

قال اليهودى : لأنى من أبناء جنسك ، وأنت ترانى أمشى متعبا جائعا ، وأنت راكب شبعان مرفها •

قال : صدقت ، فماذا تريد ؟

قال اليهودى : أطعمنى شيئا وأسقنى ، واحملنى ساعة ،

فقد عييت لأستريح ساعة •

فنزل المجوسى عن بغلته ، وأطعمه وسقاه حتى أشبعه وأرواه ثم أركبه ومشى معه ساعة يتحدثان ، فلما تمكن اليهودى من الركوب ، وعلم أن المجوسى أدركه التعب ، حرك البغلة وسبقه •

وجعل المجوسى يعدو وراءه فلا يلحقه ، فناداه قائلا : أنه قد تعب ليقف ، فلم يهتم به ، وقال له : لست قد أخبرتك عن دينى ومذهبى ، لقد حققت مذهبك ، وأنا أريد أن أنصر مذهبى ، وأحقق اعتقادى •

وجعل اليهودى يحرك البغلة والمجوسى فى أثره يعدو ، ويتوسل إليه أن يحمله معه ، ولا يتركه فى الصحراء فتأكله السباع ، أو يموت جوعا وعطشا ، ويطلب منه أن يرحمه كما رحمه •

ومضى اليهودى دون أن يفكر فى صاحبه أو يلوى عليه •

فلما يئس منه المجوسى وأشرف على الهلاك ، تذكر تمام اعتقاده ، وما وصف له بأن فى هذه السماء الها خيرا فاضلا عالما عادلا ، لا تخفى عليه من أمر خلقه خافية ، قرع رأسه الى السماء فقال :

« يا الهى قد علمت أنى اعتقدت مذهباً ونصرته وحققته ،
ووصفتك بما سمعته وعلمته ، فحقق عند موشا - يعنى اليهودى
ما وصفك به ليعلم حقيقة ما قلت » .

فما مشى المجوسى الا قليلا ، حتى رأى اليهودى ، وقد تردت
به البغلة فاندقت عنقه ، وهى بالبعد منه تنتظر صاحبها ، فلما
لحق المجوسى بغلته وركبها ومضى لسبيله ، وترك اليهودى
يقاسى الجهد ؛ ويعالج كرب الموت ناداه ليحمله معه ، حتى لا
يموت فى هذه الصحراء ، وذكره مرة ثانية بمذهبه واعتقاده ،
فقال له المجوسى قد فعلت مرتين ، ولكن بعد لم تفهم ما قلت لك ،
لقد وصفت لك مذهبى ، ولم تصدقنى بقولى ، حتى حققته بفعلى .
فقال له اليهودى : قد فهمت ما قلت ، وعلمت ما وصفت .

فقال المجوسى : فما يمنعك أن تتعظ بما قلته لك ؟

قال اليهودى : اعتقاد قد نشأت عليه ، ومذهب قد اعتقدته
وصار عادة وجبلة بطول الدؤوب فيه ، وكثرة الاستعمال له
اقتداء بالآباء والأمهات والأستاذين والمعلمين من أهل دينى
ومذهبى ، وقد صار جبلة وطبيعة ثابتة يصعب على تركها
والاقلاع عنها .

فرحمه وحمله معه حتى جاء به الى المدينة فسلمه الى
مكسور . ولما سمع الناس بقصته ، لامه بعضهم على رحمته به
بعد قبيح المكافأة التى نالها منه .

فقال المجوسى : انه اعتذر الى بتأصل العادة فى نفسه ، وأنا
كذلك قد اعتقدت مذهباً قد صار عادة وجبلة وطبيعة أخرى
يصعب على تركها والاقلاع عنها ^(١) .

هذا هو رأى اخوان الصفا فى تأثير الوسط والقوة ، وفى
اكتساب العادات وتأثيرها فى توجيه السلوك . ان هذا الرأى
ورغم ندمه - يتفق مع ما تنادى به التربية الحديثة من أثر البيئة
فى التكوين الخلقى للفرد ، ذلك التكوين الذى يحدد قدرته على
التوافق والانسجام مع البيئة المادية والروحية التى يعيش فيها
ويتفاعل معها .

(١) عن كتاب : التربية عند العرب . تأليف محمد فوزى قنديل - مايو ١٩٦٦

تأثير القدوة والمربي الصالح :

لم تهمل التربية الاسلامية أثر المربي الصالح فى التربية بصفة عامة والتربية الخلقية بصفة خاصة . وقد ذكر الامام الغزالى ^(١) فى رسالته « أيها الولد » الحاجة الى المربي الذى يستطيع أن يخرج بتربيته الأخلاق السوء من نفس تلميذه ، ويجعل مكانها خلقا حسنا ، ومعنى التربية يشبه فعل الفلاح الذى يقلع الشوك ويخرج النباتات الأجنبية من بين الزرع ، ليحسن نباته ويكمل ريعه ، ثم يتحدث عن تأثير القدوة وأنه ليس كل مرب صالحا للتأثير فى تلاميذه ، فان المربي الفاضل هو من يستطيع أن يجعل من خلقه وسلوكه نموذجا للاهتمام به لأنه كما يقول الغزالى : من اشتغل بالتعليم فقد تقلد أمرا عظيما وخطرا جسيما ، فينبغى أن يأخذ نفسه بالشفقة على المتعلمين ، وأن يجرى بهم مجرى بنيه ٠٠٠ وأن لا يدع من نصح المتعلم شيئا وكذلك أن لا يقبح فى نفسه العلوم التى لا يقوم بتدريسها ، وأن يكون المعلم عاملا بعلمه فلا يكذب قوله فعلة ، لأن العمل اذا خالف العلم منع الرشيد ، ومثل المعلم المرشد من المسترشدين ، مثل الظل من العود ، ومتى استوى الظل والعود أعوج ؟ .

ان الغزالى يضرب للآثار الضارة التى يتركها فى نفوس التلاميذ مثل المعلم الذى يخاف بفعله ما يدعو اليه بقوله فهو كمن تناول شيئا ، وقال للناس : لا تتناولوه فانه سم مهلك ، فسوف يسخر الناس منه ويتهموه ، ويزداد حرصهم على ما نهوا عنه ، فيقولون : لولا أنه أطيب الأشياء والأذها لما كان يستأثر به .

ويحذر الغزالى من المعلم الذى قال فى مثله عمر بن الخطاب

(١) ولد الغزالى فى مطلع عام (٤٥٠ هـ - ١٠٥٨ م) فى طوس . وفى عام ٤٨٤ هـ أسند اليه التدريس بالمدرسة النظامية ببغداد ، فبقى بها أربع سنوات اعتزل بعدها منصبه وساح فى البلاد عشر سنوات اشتغل فيها بالتأليف والمناظرة والرد على الفلاسفة والمظنون أنه فى بداية هذه الفترة ألف كتابه المشهور « احياء علوم الدين » الذى كتبه أثناء اقامته بسوريا .

وبعد عودته بوطنه « طوس » اشتغل بالتدريس فى ينسابور زمنا قصيرا ، ثم عاد الى « طوس » مرة أخرى ، فعاش عيشة الصوفية حتى أدرسته الوفاة سنة ٥٠٥ هـ - ١١١١ ميلادية .

رضى الله عنه : ان أخوف ما أخاف على هذه الأمة المنافق العليم ،
قالوا : وكيف يكون منافقا عليما ؟

قال : عليم اللسان جاهل القلب والعمل .

ان الغزالي يدعو المعلم الى أن يكون غير مائل الى الترفه في
المطعم والمشرى والتنعم في الملبس ، والتجمل في الأثاث
والمسكن ، يؤثر الاقتصاد في ذلك .

لقد كان من نتيجة تفتنهم لتأثير القدوة ، دعوتهم الى تخير
الأصدقاء ، والبعد عن كثر لعبه ؛ وقل تفكره ، فان الطباع
سراقة والذي ينبغي لطالب العلم ألا يخالط الا من يفيد أو
يستفيد منه فان تعرض لصحبة من يضيع عمره
معه ، ولا يفيد ولا يستفيد منه ، ولا يعينه على ما هو بصدده ،
فايتلطف في قطع عشرته من أول الأمر قبل تمكنها ، فان الأمور
اذا تمكنت عسرت ازالتها فان احتاج الى من يصحبه فليكن
صالحا دينيا ، تقيا ورعا ذكيا ، كثير الخير ، قليل الشر ، حسن
المدارة ، قليل المماراة ، ان نسي ذكره ، وان ذكر أعانه وان
احتاج واساه ، وان ضجر صبره .

وقد دعوا الى أخذ المتعلم بالرفق وبالتشجيع ، فلا يمتنع عن
تعليم الطالب اذا رأى انصرافه عن الدرس ، لأن المبتدئين يجدون
عسرا كبيرا في الانصات « واخلاص النية » على حد تعبيرهم ،
فواجب المعلم أن يرغبهم في العلم متدرجا في امدادهم
بالمعلومات ، وأن يبذل لهم محبته ، « ويعتنى بمصالح الطالب ،
ويعامله بما يعامل به أعز أولاده من الحنو والشفقة عليه ،
والاحسان اليه والصبر على جفاء ربما وقع منه ، أو نقص
لا يكاد يخلو الانسان عنه ، وسوء أدب في بعض الأحيان ،
ويبسط عذره بحسب الامكان ويوقفه مع ذلك على ما صدر منه
بنصح وتلطف لا بتعنيف وتعسف ، قاصدا بذلك حسن تربيته
وتحسين خلقه واصلاح شأنه ؛ فان عرف ذلك لذكائه -
بالاشارة فلا حاجة الى صريح العبارة ، وان لم يفهم ذلك الا
بصريحها أتى بها وراعى التدريج في التلطف » ^(١) .

ان ما ورد في كتاب الغزالي (أيها الولد) فيما يتصل بالمربي ، لا يختلف في جوهره ، عما تنادى بها التربية الحديثة من ضرورة فهم المعلم لمطالب النمو في المراحل المختلفة • وكذلك من أهمية العلاقات الانسانية التي تقوم على الفهم المتبادل والاحترام المتبادل بين المعلم وتلاميذه ، ان هذا الفهم والاحترام يؤديان الى تكوين الشخصية ذات القيم الاجتماعية والقيم الأخلاقية ، الشخصية ذات الفكرة الواضحة عن نفسها ، الفكرة الواقعية ، الشخصية التي تسلك من هذا الفهم الواضح ، وليس وفق خيالات وأوهام ، ان مثل هذه الشخصية ، هي التي تعرف كيف تتكيف مع نفسها ومحيطها الخارجي ، في يسر وطمأنينة •

أثر الشدة والعقاب في التكوين الخلقى :

أما العقاب واضرارہ فقد شغل حيزا كبيرا من اهتمام المربين المسلمين ، فلم يسمحوا به كوسيلة من الوسائل المانعة لتجنب العادات السيئة ، الا عند الضرورة ، لأنهم رأوا في المبالغ فيه منه نوعا من الانتقام والتشفى •

ويقول ابن حجر الهيتمي ٩٧٤ هـ ^(١) في رده على أحد مؤدبي الأطفال ، أنه لا يجوز للمعلم ضرب الصغير الا أن أذن له أبوه ، ثم يشترط في جوازه بالنسبة للمعلم أن يظنه زاجرا للتلميذ - اذا اقتضت الضرورة - وألا يكون مبرحا ، فاذا ظن المعلم أن التلميذ لا ينفعه الا الضرب المبرح وهو الشديد الايذاء ، (فلا يجوز اجماعا) ويعلل ذلك بأن العقوبة انما جازت بالنسبة للصبي لظن أنها تفيد الاصلاح ، فاذا كان الضرر سيأتى منها انتفت •

وحد الظروف والطريقة التي يتم بها الضرب عند اقتضاء ذلك فلا بد في الضرب من أن يتقى الوجه والمقاتل ، وأن يكون بين الضربتين زمن يخف فيه ألم الأولى ، وكذلك لا يرفع السوط لئلا يعظم الألم على الصبي •

وقد استلهموا النهى عن الضرب للانتقام أو للتشفى ، من نهى

(١) عن كتاب التربية عند العرب ص ٦٨ •

النبي صلى الله عليه وسلم - فى حالة انقضاء بين المذنبين - عن الغضب ، اذا يقول : (لا يقضى القاضى وهو غضبان) .
وقد عقد ابن خلدون ^(٢) فى مقدمته فصلا عن أضرار الشدة على المتعلمين ، لأنه رأى أن ارهاق الحد بالتعليم مضر بالمتعلم سيما فى أصاغر الولد ، لأنه من سوء الملكة ، ومن كان مرباه بالعسف والقهر من المتعلمين أو المماليك أو الخدم سطا به القهر ، وضيق النفس فى انبساطها ، وذهب بنشاطها ، ودعاها الى الكسل ، وعمل على الكذب والخبث وهو النظاهر بغير ما فى ضميره خوفا من انبساط الأيدى بالقهر عليه ، وعلمه المكر والخديعة لذلك ، وصارت له هذه عادة وخلقاً (وبعد أن يحلل ابن خلدون هذه المضار التى تنشأ عن الشدة فى تكوين الصبى ، واكتسابه للعادات الضارة ، يتقصى الأضرار الاجتماعية التى تتأثر بايجاد هذا السلوك عند الطفل كنتيجة للعقوبة والشدة ، فيرى أن نتائج هذه التربية النامية فى مجالات القسوة تؤدى بدورها الى افساد المعانى الانسانية التى للصبى « من حيث الاجتماع والتمرن ، وهى الحمية والمدافعة عن نفسه ومنزله » فيصبح بذلك على حد تعبير ابن خلدون - عيالا على غيره فى ذلك ، لأن الغرض الذى ينبغى أن تهتم به التربية من توجيه سلوك الفرد لمواجهة الحياة يخبو بتأثير هذه الشدة ، وينحرف عن مجاله السديد ، ثم يمضى فى تبيان الأضرار التى تصيب نفس الصبى ، فتشلها عن اكتساب الفضائل والأخلاق الطيبة ، وبذلك تنقبض عن غايتها ومدى انسانيتهما ويصيبها الارتكاس .

★ ★ ★

الطابع العام للتربية عند المسلمين :

لم يكن الطابع العام للتربية عند المسلمين دينيا محضا كما كان عند الاسرائيليين فى الصدر الأول من تاريخهم ، ولم يكن دنيويا محضا كما هو الشأن عند الرومان مثلاً ، وانما كان يلائم بين الدين والدنيا ، فكانت التربية تهدف الى اعداد النشء

(١) ولد عبد الرحمن بن خلدون فى تونس سنة ٧٣٢ هـ .

- ١٣٨ -

للحياة وللآخرة معا فى اطار الآية الكريمة : « وابتغ فيما آتاك الله الدار الآخرة ، ولا تنس نصيبك من الدنيا » ، وكما يقول الرسول الكريم : ليس خيركم من ترك الدنيا للآخرة ولا الآخرة للدنيا ، ولكن خيركم من أخذ من هذه وهذه » .

من هنا نرى أن الدين الاسلامى أكد ناحية الحياة الدنيا والحياة الآخرة . ومعنى هذا أن التربية الاسلامية لم تهمل نواحي الاشباع المختلفة فى حياة الانسان ، مثل المأكل والملبس والراحة والمكانة الاجتماعية . الخ . ويقابل هذا الاشباع من الجانب المادى ، الاشباع من الجانب الدينى والمعنوى ، متمثلا فى العبادات ووجوب القيام بها وتربية الأبناء على ممارستها .

ان الاسلام لم يكن دين رهبنة وزهد ، بمعنى أن الانسان يهمل الحياة الدنيا ومتطلباتها ، وانما كان يؤمن فى الوقت ذاته بالكيان المادى للانسان ووجوب العمل على اشباعه ومراعاته . وهذه الفلسفة وهذا التوجيه يؤكد ناحية تكيف الانسان فى عالمه الواقعى الحالى بالاضافة الى تكيفه للعالم الآخر ، وفى هذا توفيق من نزعتين ، نجد أن احدهما تغلب الأخرى فى معظم الفلسفات والعقائد السائدة .

ومعنى ذلك ، أن وجود توازن بين الجانب المادى والجانب الروحى فى حياة الانسان من شأنه أن يؤدى الى اتزان حياته ، فلا يغلب جانباً على الآخر ، ويقدر وجود هذا الاتزان فى شخصية المرء ، بقدر ما يكون ذلك عاملاً من عوامل التكيف النفسى السليم . .

الشخصية المتكاملة هدف التربية

عند المسلمين

، التربية الاسلامية - بمواصفاتها التى عرضنا لها - ن ذلك النموذج من الشخصية الذى يطلق عليه علماء مصطلح « الشخصية المتكاملة » .

وقد رسم الرسول عليه الصلاة والسلام نموذجا لهذه الشخصية ، لتكون هدفاً أمام المربين العرب فى تنشئة الأجيال

المختلفة ٠٠ ولا غرو ، فقد بعث محمد صلوات الله وسلامه عليه ليتم مكارم الأخلاق ، ويوجه الانسانية الى ما يصلح شئونها ، وفي قمة الأخلاق أن يكون الانسان شجاعا في الحق ، صريحا ، لا يحسب في تصرفاته لغير الله والضمير حسابا ٠٠

ومن هنا ندرك حرص الرسول الكريم على تربية الشخصية والاعتداد بالنفس عند أصحابه الكرام ، حتى أصبح كل واحد منهم أمة في نفسه لا يعرف غير الحق ، ولا يجامل كبيرا ولا صغيرا ، ولا قويا ولا ضعيفا على حساب الحق ٠٠ فكانوا رضوان الله عليهم مثلا عليا في الرجولة ، وفي البطولة ، وفي الصراحة ، وأصبحوا خير قدوة لمن يريد أن تكون له ذكرى - واستحقوا بجدارة وصف الرسول الكريم لهم : « أصحابي كالنجوم ، بأيهم اقتديتم اهتديتم ٠٠ » .

ولنعرض الآن : كيف كانت هذه الشخصية من أهم العوامل في بناء المجتمع الاسلامي ؟ ثم نسأل أنفسنا : أين نحن من صورة هذه الشخصية ؟ ٠٠ وأين ينبغي أن نكون منها ؟ ٠٠

والدعامة الأولى التي تركز عليها هذه الصورة هي : تحمل المسئولية الشخصية ، وخلق الوازع الداخلي - « الضمير » أو « الأنا الأعلى » - الذي يجعل محاسبة الانسان نابعة من ذات نفسه ، فهو يشعر أبدا بالرقابة على تصرفاته ، رآه الناس أو كان بعيدا عن أعين الناظرين .

ومن هنا ندرك الحكمة في أن أول دعوة وجهها الرسول الكريم الى قومه حين دعاهم عند الصفا ، قد تضمنت هذا التوجيه ، والأساس في خلق شخصية المسلم ، عند ما ذكر ، صلوات الله وسلامه عليه : « أن الانسان محاسب على أعماله ، مجزى بما قدمت يداه ؛ ان خيرا فخير ، وان شرا فشر ، وأنه ليس بعد الموت من مستعقب ولا بعد الدنيا من دار الا الجنة أو النار » .

ولقد توالى آيات القرآن الكريم طوال عهد الرسالة تؤكد هذا المعنى ، وتنبيه الانسان الى أنه مسئول شخصيا عن سائر تصرفاته : فلا أبوة ولا بنوة ولا أخوة ، ولا قرابة ولا جاه ولا

رياسة ٠٠ بل كل امرئ مجزى بما عمل « يوم تأتي كل نفس تجادل عن نفسها ، وتوفى كل نفس ما عملت وهم لا يظلمون » ، وحينئذ يكون « كل امرئ بما كسب رهين » ٠٠ الى أن كانت آخر آية نزلت من كتاب الله الكريم - فهي أرجح الأقوال - هي قوله تعالى : « واتقوا يوما ترجعون فيه الى الله ، ثم توفى كل نفس ما كسبت وهم لا يظلمون » مؤكدة معنى المسئولية الشخصية حتى يستقر في النفوس ، ويمتزج بالأفئدة ، ويصبح المسلم شاعرا عن يقين بأن له كيانا مستقلا ، ويحكم على نفسه بنفسه ، ويعرف أخطاءه ، وينقد نفسه نقدا بناء ، ويسعى الى الطريق القويم ٠٠ (١)

ومن أهم ملامح شخصية المسلم المنشودة : الصراحة .

وهنا نجد الرسول الكريم شديد الحرص أيضا على تربية هذا الخلق القويم ، فان الصراحة هي التي تفرق بين رجل ورجل ، وتميز انسانا على انسان . وفي هذا نجد أمثلة كثيرة من أقوال الرسول مثل قوله عليه الصلاة والسلام : « لا ينبغي لامرئ شهاد مقام فيه حق الا تكلم به ، فانه لن يقدم أجله ، ولن يحرمه رزقا هو له » .

ولنا أن نتأمل فيما تحمله هذه الكلمات الموجزة من معاني القوة والدلالة على عظمة النفس ، وشعور المرء بقيمة نفسه ٠٠ وجاء في قوله عليه الصلاة والسلام : الساكت عن الحق شيطان « أخرس » . وفي هذا التشبيه تحذير من كتمان الحق ، وتنفير من الجبن ، وترغيب في الصراحة ، ودعوة الى أن يؤمن الانسان بنفسه لأن السكوت عن الحق مصدره الخوف والجبن وضعف الشخصية وخسة النفس .

٠٠ ومن ملامح شخصية المسلم المنشودة : حسن الخلق ، والتواضع ، والآلفة . يقول الرسول الكريم في ذلك : « المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضا » ويقول : « المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده » .

وبعد : فهذه فيما أعتقد أهم ملامح الصورة التي ينبغي أن

(١) في تربية الشخصية للدكتور سعد الدين محمد الجيزاوي

تكون عليها شخصية المسلم الحق .. وهى شخصية تتسم -
حسب ما يقوله علماء النفس - بالتكامل والاتزان ..

★ ★ ★

وصفوة القول : ان التربية الاسلامية تنشد غرس مجموعة
من العادات السليمة التى تركز على دعائم وأسس مستمدة من
القيم الأخلاقية والروحية ..

والتكيف النفسى ما هو الا محصلة هذه العادات ، التى
تسمو بالفرد ، وتجعل طرائقه فى الحياة متسمة بطابع الاتزان
والهدوء والثبات الانفعالى .. فالفرد الذى تمت بين جنبات
نفسه تلك القيم الأخلاقية والروحية ، هو فرد نمت لديه عادات
التدريب الذاتى ، والتوجيه الذاتى ، والتحكم الذاتى .. فهو
تكون لديه القدرة والوسائل على ترويض دوافعه بما ييسر له
التكيف السليم .. فتراه يكف النزعات العدوانية التى قد
تراوده بين الحين والآخر ، ويحول بين نفسه وبين الظلم
والأذى ، ويفضل مصلحة الجماعة ، التى هو جزء منها ، على
مصالحه الذاتية ، ويضبط غضبه ، ويهذب علاقته بالآخرين ..

وهذه العادات السليمة التى يمرن عليها الفرد خلال تشربه
للقيم الأخلاقية والروحية سرعان ما تنتقل آثارها الى سرعة
تعلم الكف عن الأنانية التى قد تهدر مصالح الآخرين ، والى
الابتعاد عن التركيز حول الذات ؛ فلا أحقاد ولانزعات عدوانية ،
بل علاقات انسانية مع الآخرين قائمة على حب الخير والتآخى ،
وعلى حسن الأخذ والعطاء مع الآخرين ، بل على أن يعطى
للجماعة أكثر مما يأخذ منها ..

وهذه المستويات من العلاقات والمهارات الاجتماعية لا تتحقق
الا بتكوين مجموعة من العادات السليمة التى تنعكس عليها
وتحركها قيم أخلاقية وروحية تعبر عن مدى ما يتمتع به الفرد
من صفاء وراحة بال .. اذ هى قيم قادرة - بعد توحيد الفرد
معها وتشربه لها - على أن تجنب النفس البشرية كل ما قد
يفسد عليها حياتها أو يعصف بهدوئها وراحتها النفسية .. ان
هذه القيم تباعد بين الفرد وبين النزعات اللااجتماعية مثل

التركز حول الذات ، أو السلبية أو اللامبالاة ، أو التعصب والكراهية ، أو المظاهر الاستعراضية كحب التفاخر أو التظاهر؛ أو الغيبة والنميمة ، أو الرغبة في الكيد والدس والعدوان على الغير بأى شكل من الأشكال . . الخ . . وهذه كلها أساليب تكديف لاجتماعية ، تحرمها القيم الأخلاقية والروحية لأنها من الأدواء الاجتماعية الخطيرة التى تهدد الكيان الاجتماعى .

وكلما نجح الفرد فى كف هذه النزعات ، حصل على الرضى الاجتماعى ، حيث يسعد به الآخرون ، ويسعد هو بالآخرين . .
والسؤال الآن : كيف نصبح القيم الأخلاقية والروحية موجهاً للفرد نحو التكيف النفسى السليم ؟

والجواب : أن الطفل يبدأ فى اكتساب هذه القيم وتشربها خلال عملية التنشئة الاجتماعية عن طريق تقمصه لقيم والديه ، ولأوامرهما ونواهيهما وأفكارهما عن الصواب والخطأ ، وعن الخير والشر ، وعن الحق والباطل ، وعن العدل والظلم ، وكذلك عن طريق تودده مع الجو الاجتماعى السائد فى أسرته .
وتتبلور فى نفس الطفل هذه القيم السائدة على شكل « سلطة داخلية » تقوم مقام الوالدين حتى فى غيابهما فيما يقومان به من نقد وتوجيه وإثابة وعقاب ، وهكذا تؤدى به التربية الأخلاقية الى أن يقيم على نفسه حارساً من نفسه : هذا الحارس أو « الرقيب النفسى » هو « الأنا الأعلى » أو ما نستطيع أن نطلق عليه « الضمير » .

أن الطفل بعد أن كان يعمل المباح ويمتنع عن المحظور خوفاً من سلطة خارجية ، هى سلطة الوالدين : أصبح يحمل بين جانبيه « مستشاراً خلقياً » يرشده الى ما يجب عمله ، وينهاه عما لا يجب عمله ، ويحكم له بالصواب ان أصاب ، والخطأ ان أخطأ ؛ ويجزيه راحة وسروراً ان فعل ما يرضاه ، ويعذبه بوخز الضمير - وهو الشعور بالذنب - ان حاد عما يريد .

وبما أن « الضمير » يكتسب فى مرحلة الطفولة وخاصة المبكرة ؛ فهو لا شعورى الى حد كبير . وهو ككل استعداد أو اتجاه يكتسبه الفرد فى طفولته ، ذو أثر عميق باق فى حياته

كلها • ويؤدي الاطار الاجتماعى الذى يتحرك فيه الطفل ، والى تشربه والقيم الثقافية السائدة فيه ، الى تثبيت وتدعيم لهذه القيم المكتسبة ، والتي تبلورت فى « أنا أعلى » أو « ضمير » قادر على توجيه حياة الفرد الوجهة التى تحقق له تكيفا نفسيا سليما •

وانه لأمر جدير بالذكر فى هذا الصدد ، أن هناك العديد من الدراسات والأبحاث التحليلية النفسية الحديثة تثبت أن هناك صلة وثيقة بين تعطل الضمير أو انحرافه نتيجة لعدم اكتساب القيم الروحية والأخلاقية التى يستند إليها فى تكوينه ، وبين مظاهر سوء التكيف النفسى ••

ومعنى ذلك أن « أنا الأعلى » أو « الضمير » :

★ من حيث تكوينه - هو جملة القيم والمعايير والمبادئ الخلقية التى يستخدمها الفرد فى الحكم على دوافعه وسلوكه ، والتي يهتدى بها فى تفكيره وأعماله ••

★ وهو من حيث وظيفته جانب الشخصية الذى يوجه وينقد ويوقع العقاب •

★ أما من حيث هو قوة محركة فيمكن تعريفه بأنه استعداد لاشعورى ، دافع مانع ، رادع ، مكتسب على أساس من الخوف والحب والاحترام ••

وإذا كان أثر القيم الروحية والأخلاقية كذلك •• فاننا نستطيع أن نقرر أن هذه القيم هى ركيزة أساسية للتكيف النفسى السليم ، كما أنها تعتبر مقوما هاما من مقومات الاستقرار الاجتماعى فى الجماعات ، فحتاج من كل الأفراد أن يتمسكوا بها ويخضعوا لها كل نزعاتهم وحاجاتهم بحيث لا تصبح الحياة الاجتماعية مهددة بالأهواء الفردية •• ذلك أن القيم الاجتماعية اذا أصبحت ميولا سائدة فى الأفراد وأصبحت مشتركة بين عدد كبير منهم ، كانت من عوامل الاستقرار والتماسك الاجتماعى المتين بالنسبة للجماعة ، ومن عوامل التكيف النفسى السليم بالنسبة للفرد ••

وهكذا فان الفرد حينما يكتسب هذه القيم الروحية والأخلاقية ، فانه يكون قد نجح فى أن يبني لنفسه ضميرا حيا •• وبالتالي

يمكن أن نعتبر ذلك مقياسا واقعيا لنضجه الاجتماعي والنفسي . . . ولعل جوهر النضج الاجتماعي هو قدرته على تبين حاجات الآخرين وإدراك أهمية اشباعها . أو بقول آخر ، هو احساسه بالآخرين ، أو كما يسميه بعض علماء النفس « الشعور بالمعية » *feeling of togetherness* أى التوحد النفسى والاجتماعى مع أبناء مجتمعه . . . وبذلك فإن الشخص الناضج اجتماعيا هو الذى تستند قيمه الأخلاقية على إدراكه أن سعادته وثيقة الارتباط بسعادة غيره من الناس . كما أن الشخص الناضج من الناحية النفسية هو الذى تؤدى به القيم الأخلاقية التى اكتسبها فى عدم تركيز اهتمامه حول « ذاته » واشباعها أو تؤدى الى ألا تستأثر الأنا عنده بكل طاقته ، وانما تجعله يراعى فى كل أفعاله مصلحة الجماعة التى هو عضو فيها ؛ كما تجعل علاقاته بأفراد الجنس الآخر لا يشوبها العار أو الخوف ، كما تؤدى به الى أن الأفكار الجنسية لا تشغل ذهنه أكثر مما ينبغى ؛ وهو يحاول دائما أن يعتمد على نفسه فى حل مشكلاته ، ولا يتهرب من مواجهة المشكلات دون أن يحاول حلها ، كما أنه لا يعيش باستمرار فى عالم الخيال والتمنيات . وهذا الشخص الناضج يكون قد وضع لنفسه أهدافا تتصل بالعمل وبحياته بصفة عامة ، اشتقها من نظام القيم الذى يحتويه ضميره والذى يشتق منه المبادئ والتوجيهات التى يسترشد بها فى حياته . .

نمو الخلق والارادة وعلاقتها بالتكيف

هناك دافع قوى يدفع الطفل الى محاولة جذب انتباه الآخرين (attention - getting) . فاذا ما نجح فى ذلك - فانه يشعر بالسرور والثقة بالنفس ، وهما من أهم مكونات عاطفة اعتبار الذات ، كما أنهما ضروريان جدا فى نمو الخلق والارادة والشخصية ، ولذلك لا يجب أن نقف بغير داع عائقا فى سبيل اشباع هذا الدافع عند الأطفال ؛ أى ميلهم لجذب انتباه الغير بالتعبير عن أنفسهم ، والا تزعزعت فيهم الثقة بالنفس ، وغرس فيهم الشعور بالقصور ، وهذا مما يجعلهم عاجزين عن التكيف مع المجتمع فى مستقبل حياتهم .

كذلك يبدأ الطفل فى تكوين نواة التكوين الخلقى فى ضوء فكرته عن الحسن والقبح ، وعن الكذب والصدق ، وعن الأمانة وعدم الأمانة ، وتعمل البيئة التى يعيش فيها الطفل ويتعامل معها على توضيح هذه المفاهيم وتعميقها فى نفسه ؛ فاما حياة خلقية تهذب حياته الانفعالية البدائية ؛ عن طريق نمو خبرته ومعرفته ، فيصبح مستعدا فى تكيف نفسه مع أعضاء المجموعة الصغيرة التى يعيش فيها ؛ وبالتالي يصبح أكثر استعدادا لمواجهة العلاقات الاجتماعية الأكثر اتساعا

نمو الخلق وتكوين العواطف :

هناك علاقة قوية بين التربية الخلقية والتربية الوجدانية ، ومعنى ذلك أن تربية الأطفال خلقيا ليست من الأمور التى يمكن فصلها عن النمو العاطفى . فالأخلاق تقوم فى جوهرها على عدد من الاتجاهات العامة والعادات اليومية التى تيسر للانسان التفاعل فى بيئته وفى حياته مع نفسه ومع الناس .

والحقيقة التى لا يمكن اغفالها ، أن كثيرا مما يبدو فى صورة قرارات خلقية يتخذها الصغار والكبار ، ليس فى حقيقة الأمر سوى الاستجابات التى تعلموها . وبقدر ما تنتظم هذه الاستجابات حول مواقف وموضوعات عامة ، بقدر ما تكون تصرفات الفرد مقبولة من الغير . كذلك ، فانه بقدر ما تستند

(التكيف النفسى)

- ١٤٦ -

تصرفات الفرد على مجموعة من العواطف ، أو الاتجاهات المتأصلة في النفس والمنتظمة على صورة مبادئ منطقية ، بقدر ما يستطيع الفرد أن يقاوم الاغراء ويتغلب عليه .

ان أساس التربية الخلقية يجب ألا يستند على عواطف جزئية جانبية تختص بموقف معين أو بموضوع بعينه ، بل يجب أن تتعدى العاطفة هذا النطاق الضيق فتشمل كل الموضوعات والمواقف ومعنى ذلك أن تنتقل العاطفة من الجزء الى الكل ، فتنسحب على حياة الفرد في كافة تصرفاته .

ونستطيع أن نوضح ذلك بالمثال التالي : اذا ما تعلم الطفل - وهو صغير - أن يهتم بنظافة المنزل فقط ، دون الاهتمام والعناية بنواحي النظافة الأخرى التي تتعدى حدوده الضيقة ، ولذلك نجده يقتصر في مفهومه لعاطفته نحو النظافة على تنظيف المنزل فقط ، دون الشارع أو المدرسة . ففي هذه الحالة تتكون لديه عاطفة جزئية . . .

ولكن أساس التربية الخلقية والعاطفية ، يجب أن تقوم على تكوين عواطف كلية شاملة . . .

وثمة نقطة أخرى تتصل بموضوع التربية الخلقية وعلاقتها بالعادات والعواطف . ان اتخاذ الفرد لمجموعة من القيم الخلقية وتبنيه لها ؛ انما يمثل محاور تستقطب حولها وتشد نحوها مجموعة من التركيبات العاطفية ، فتبدو في صور منظمة من العادات والاتجاهات والتصرفات التي تميز سلوك الفرد .

وصفة القول ان الشخص السيئ التكيف هو الذي يفتقر تكوينه النفسي الى مثل هذا النظام من المبادئ الخلقية والاتجاهات العاطفية ، فلا تسير حياته وفق اطار منظم هادف ، ويعجز عن العثور على الوسيلة التي تحقق له التكيف السليم . وفي الواقع ، ان مثل هذا الشخص يقف على أرض غير صلبة ، يتأرجح عليها ؛ فلا يستطيع أن تسنده أو تمدّه بالثبات اللازم . . والثابت في اتخاذ القرارات وفي كل ما يصدر عن الفرد من تصرفات ؛ يعتبر من أكبر العوامل لتحقيق الصحة النفسية .

- ١٤٧ -

كذلك فان الشخص السيء التكيف ، هو شخص تتجاذبه قوى مضادة متصارعة مع بعضها البعض ؛ لأن حياته قد خلت من وجود قوى أساسية - تمثلها مجموعة القيم الخلقية والعادات العاطفية الراسخة والمنتظمة - تعمل على ملء فراغ حياته ، ولا تترك مجالا لأى نزعات متضاربة ٠٠ أما الشخص الحسن التكيف ؛ فهو الذى يكون قد عرف سبيله وسار أسلوب حياته على نمط معروف سليم ؛ هو طريقه الى تكيف أفضل ٠٠

المجالات التطبيقية للتكيف

الفصل السادس

التكيف والحياة الزوجية

تمهيد :

سنعالج فى هذا الفصل من الكتاب موضوعا هاما من موضوعات علم النفس التطبيقى ، ونعنى به موضوع « التكيف فى الحياة الزوجية » .

والحياة الزوجية تقوم على علاقات اجتماعية ، وتترتب عليها مسئوليات هامة ، قبل الأفراد والمجتمع عامة ، ونظرا لأهمية الحياة الزوجية فى الحياة اليومية للمجتمعات عنى المفكرون والفلاسفة قديما برسم وتصوير كل ما يحقق نجاحها واستمرارها واستمتاع الأزواج بالحياة خلالها . ولم تهمل الأديان السماوية أو الوضعية أمر تنظيمها ووضع حدود تكفل السعادة فيها . وجاءت القوانين الوضعية بعد ذلك لترسم خطى الفلاسفة والأديان ، وتضع من اللوائح والقوانين ما ينظم العلاقات الزوجية ، ويكفل لمن يتأثرون بها حياة رغدة وشعورا بالأمن الاجتماعى ، وتبعد عنهم كل ما يهدد استقرارهم .

ولم يكن هذا الاهتمام من كل المفكرين فى حياة الجماعات وتنظيمها مجرد تفكير فلسفى نظرى ، بل إنه كان يرجع الى ادراك أهمية الأسرة التى تعتبر نواة المجتمع وخليته الأولى ، الأمر الذى يجعل الحياة الزوجية موضوعا له قيمته العملية والانفعالية فى حياتنا اليومية . ومن أجل هذا تتجه الحكومات والشعوب الى الاهتمام بتنظيم حياة الأسرة والعمل على توفير الاستقرار لها ، رغبة فى تجنب الهزات الاجتماعية ، التى تمتد آثارها من الأسرة الى المجتمع كله ، وتؤثر فى حياة الشعب بأكمله .

ولا يقف اهتمام المعنيين بالحياة الاجتماعية للشعوب عند حد توفير وسائل الرفاهية المادية للأسرة أو ضمان الخدمات الاجتماعية المتنوعة لأفرادها من تعليم ورعاية صحية فحسب ، بل أنه يمتد الى العناية بالناحية الانفعالية والنفسية ؛ وذلك بعد أن تبين أن النواحي المادية والاجتماعية قد لا تكفى وحدها لضمان سعادة أفراد الأسرة اذا لم تقم على أسس طيبة من

الاستقرار الانفعالي النفسى ؛ الذى افتقدته الأسرة ، لا تعوضه
أى ناحية أخرى مهما اكتملت .

من أجل هذا ، وجد علم النفس التطبيقي طريقه الى الحياة
الزوجية باعتبارها ميدانا هاما يمكن فيه أن تطبق قواعد
التوافق الانفعالي والتكيف الاجتماعى الضرورى لحياة جديدة
وعلاقات اجتماعية ناجحة .

والزواج باعتباره الخطوة الأولى فى تكوين الأسرة قد
يحالفه التوفيق اذا تحقق له التوافق بين الشريكين ، وقد يصيبه
الفشل اذا جانبه هذا الشرط الأساسى . واذا كانت الثانية ، فكل
محاولات مادية لاسترجاع هذا التوفيق وتحقيق سعادة مآلها
بلا شك الى الفشل .

ولا تقف الأضرار والمساوئ التى تترتب على انعدام
التوافق الزوجى عند حد الزوجين فحسب ؛ بل انها تمتد الى
الأجيال من الأبناء والأحفاد ، ويزداد نطاقها اتساعا ، حتى
تشمل المجتمع بأسره ، تصيبه من قريب أو بعيد بأضرار قد
لا تقف عند حد . لهذا كان البحث فى طرق توفير السعادة
الزوجية أمرا تفرضه الأوضاع الاجتماعية الحديثة ، وهى
بدورها نتيجة طبيعية للتوافق بين الشريكين .

ولسنا بحاجة هنا لأن نوضح كيف أن البيت المتهدم يخلق
أجيالا من الأطفال العصائيين ، قد تصل بهم الدرجة الى
الجموح ، مما يجعلهم فى حالات كثيرة طريدى المجتمعات ، كما
أنه هو النواة الأولى لخلق العداوات ، وبث بذور القلق ،
وفقدان السند ، وانعدام الأمان بكافة صوره بين الأجيال
المقبلة .

واذا كان الزواج فى المجتمعات المتمدينة هو النتيجة
الطبيعية لبلوغ الحب أعلى درجاته ، وهو التسامى بالنزعات
الجنسية الأولية ، وهو الوسيلة المشروعة للتعبير الجنىسى ؛ فانه
الى جانب هذا وذاك ، خليط من العلاقات والروابط التى تقوم
عليها الصداقة والزمالة ، الا أنه يزيد عليها ما يستلزمه من
جاذبية جنسية ، تعتبر ضرورية فى هذا النوع من العلاقات .

والزواج المثالى لا يتم الا اذا سبقته فترة من الصداقة بين الطرفين تغذيها وتقويها مظاهر التودد والملاطفة . ويقصد بها أن تكون فترة يتم فيها اختبار التكافؤ الاجتماعى والمزاجى لكل من شريكى المستقبل . وهى فترة يجب أن تطول ، حتى يتوافر لكل من الشريكين أكبر قدر من الفرص لدراسة شريك المستقبل واستجاباته للمواقف المختلفة ، وبذلك يتحقق لكل منهما أن يتعرف على شريكه فى أكبر عدد ممكن من التفاعلات بين الأفراد ؛ ولم تهمل الأديان أهمية هذه الفترة الاعدادية للحياة الزوجية ، بل أكدتها ورسمت الخطوط لتنظيمها .

فَالزواج ليس الا اعلانا رسميا لباحة تحقيق دوافع الحب والوفاء بين الزوجين . وليست المقومات الجنسية من جمال فى التكوين ، وقوام ممشوق ، وجاذبية جنسية كل شئ فى العلاقات الزوجية ، بل ان هناك من النواحي السلوكية فى الشريكين ما يجب أن يتعرف كل منهما عليها فى الآخر ، ويتأكد من مدى توافرها وملاءمتها . فلا بد ، مثلا ، أن تختبر النواحي المزاجية ، قبل الزواج ، الأمر الذى يجعل الزواج أقرب الى الفشل إذا تأجل هذا التعرف الى ما بعد الزواج . ولا بد أيضا أن يشهد كل منهما الآخر فى متاعب الحياة ومشاكلها العادية وغير العادية ، ليدرس طريقة تصرفه ، واستجابته لها .

ولقد كان السؤال الذى يتردد دائما فى مستقبل الحياة الزوجية هو : ما هى العوامل التى تفرق بين زوجية سعيدة ، وأخرى منهارة أو كادت ؟ وما هى مقومات السعادة فى العلاقات الزوجية ومسببات التماسية فيها ؟ ثم ما هى السمات الشخصية التى تجعل إحدى الزوجات ناعمة بالسعادة بينما أخرى تجعل زيجة ثابتة ترزح تحت أعباء التماسية وآلام المتاعب ؟

هل هناك من العلاقات الزوجية ما يمكن أن يتحقق معه التوافق والسعادة ، وأخرى تبذر بذور الشقاء ؟ ثم أخيرا وليس آخرا ما مدى ضرورة تحلى كل مقبل على الزواج ببعض السمات الشخصية والاتجاهات الانفعالية والعقلية ، حتى يحقق الأمل المنشود من الحياة الزوجية ؟

ويتضمن علاجنا لموضوع التكيف والحياة الزوجية
الموضوعات التالية :

- ١ - اجتناب الزواج الشقى .
- ٢ - العصاب والزواج .
- ٣ - الغيرة والحياة الزوجية .
- ٤ - الزوجات العصائيات .
- ٥ - الأزواج العصائيون .

الى غير ذلك من الموضوعات الحيوية التى تعتبر مسئلة
مسئولية كبيرة عن تحقيق النجاح أو خلق أسباب الفشل فى
الحياة الزوجية .

واذا كان السلوك الجنسى السوى من أهم دعائم الحياة
الزوجية ، وهو سلوك يكمن غالبا وراء المشاكل الظاهرية ،
والمتاب التى يتعلل بها الزوجان ليبدأ أى شك فيه ، كعامل
يكمن وراء هذه المشاكل . فان المؤلف قد ناقش بأسهاب
موضوع السلوك الجنسى لأنه يدرك تماما مدى أهمية الدور
الذى تلعبه الحياة الجنسية فى الصحة النفسية والجسمية
للزوجين . وسوف أوضح بالشرح مدى تأثير الحالة العصابية
فى خلق زوجية غير موفقة من الناحية العاطفية والانفعالية .
وكننت فى كل ذلك لا أقصر فى تدعيم آرائى بالحالات الواقعية
التي عرضت علينا ودرسناها دراسة مستفيضة ، محلا
العوامل المتعددة التى أسهمت فى تكوينها .

وكان موقفى فى كل ذلك لا يختلف عما كنت أتقدم به من
نصائح للأزواج وكننت مؤمنا فى الوقت ذاته بأن الجهل بالمعنى
الحقيقى للحياة العاطفية عامل هام يترتب عليه أخطاء مؤسفة
فى حياة الأفراد .

اجتناب الزواج الشقي

هناك عدة عوامل تهدد الحياة الزوجية وتجعلها جحيما لا يطاق ، من هذه العوامل ما يلي :

١ - ادمان الخمر :

أن الذى يدمن الخمر شخص يعانى من سوء التكيف ، وحتى لو كان هذا الرجل قادرا على اكتساب رزقه برغم ادمانه الخمر ، فان هذا لا يجعله صالحا للزواج ، والمرأة العاقلة يجب أن تختبر ميل رجلها الى الخمر قبل أن تقدم على الزواج منه ، فان شكت فى أنه يشرب الخمر ، فان عليها أن تنقذ نفسها من أحزان مقبلة برفضها الزواج ، فانه زوج غير جدير بأن يكون زوجا صالحا .
ان مدمنى الخمر ينتمون الى طائفة غير الصالحين للزواج ، وتخطىء الفتاة لو تصورت أن فى استطاعتها أن تصلح من شأن هذه العادة بعد الزواج ، فعاجلا أو آجلا سيرتد الرجل الى عادته ، فسوء التكيف الذى يدفعه الى هذا الادمان ما زال قائما ماثلا .

ويعتبر ادمان الخمر أكبر دليل على ضعف الشخصية ، ان المرأة التى تكثر من احتساء الخمر غالبا ما تصبح قابلة للفجور ، وكذلك الحال بالنسبة للرجال ، فالادمان على تعاطى المشروبات الروحية ، تدفع الزوج أو الزوجة الى تحطيم القيود المانعة ، والى تنويم الضمائر ، وبذلك يصبح من السهولة نسيان عهد الزواج وقيوده .

٢ - العبودية للأسرة :

هناك رجال كثيرون لا يستطيعون أن يحزموا رأيهم : هل يتزوجون وينفصلون عن أسرهم الأصلية أم يظلون عزابا مفضلين صحبة أمهاتهم وأسرهم ؟

وهناك كذلك من يتزوج ، الا أنه يهرع الى أحضان والده أو والدته ، عندما ينشأ خلاف زوجى . ان الزوج الناضج عاطفيا ،

يستطيع أن ينزع نفسه من أسرته الأولى ، وأن يحاول جاهدا أن يشيد لنفسه صرحا مستقلا جديدا فى البيئة التى يختارها .

ان هذا الطراز من الأزواج طراز سيىء ، فالزواج عندهم علاقة طفل بأمه ، يعتمد عليها ولا يستطيع أن يتخلص من تبعيتها ، وترجع العلة فى كل هذا الى عقدة أوديب وما تتركه من تعقيدات نفسية ، تبدأ فى الطفولة وتستمر مع الفرد فى المراحل المتعاقبة من حياته .

٣ - الخيانة الزوجية :

ان الخيانة الزوجية ليست آفة من آفات المدنية الحديثة ، بل هى موجودة منذ القدم ، فالمشكلة قديمة ، وهناك أسباب كثيرة تؤدى الى هذا المرض الاجتماعى النفسى ، نعرضها فيما يلى :

(أ) البرود الجنى عند المرأة :

ان السبب الحقيقى للبرود الجنى عند المرأة يكمن غالبا فى أعماق طفولتها ، ولكنها تجهل هذا . وكثيرا ما يدفع البرود الجنى لدى المرأة الى التفكير فى الخيانة الزوجية ، وسواء وجد التفكير له مخرجا أم لم يجد ، فان هذا النوع من الحياة الزوجية سينتهى . عادة بالطلاق أو الانفصال بلا طلاق .

(ب) الزوج كثير الانشغال :

وهذا رجل كثير الأشغال ، فى مقتبل العمر ، ليس من عادته أن يروى لزوجته متاعبه أو انتصاراته ؛ لأن التجربة الماضية علمته أنه لن يظفر منها الا بمواساة أو تشجيع سطحيين جدا . فهى لا تأخذ متاعبه ومشاكله مأخذ الجد ، وتأخذ انتصاراته مأخذ القضايا المسلم بها ، المفروغ منها . وقصارى القول ان مشاكله ليست مشاكلها

وفى الوقت نفسه ، هناك سكرتيرته أو زميلته فى المكتب ، وهى تعلم ما وراء كل نجاح يحصل عليه من عناء ، وكفاح ، وهى تعيش الى جانبه كل لحظة من اللحظات الثمينة فى نظره .

لأنها لحظات عمل وجد ، وحين يكون فى مأزق تشعر بمتاعبه وتواسيه وحين ينتصر تفهم معنى انتصاره وتقدره ٠٠٠ وهى دائما أنيقة ، ، مرحة ، ذات كفاية ٠ ويستطيع دائما أن يتحدث اليها عن مشاكله فتبدى كل اهتمام ، وتفهم معنى هذه المشاكل ٠

ان هذه الصلة الانفعالية الوثيقة لا عجب مطلقا أن تتطور فى أية لحظة من لحظات التوتر الشديد فتغدو صلة جسدية أيضا ٠٠٠

وما أكثر الأزواج العصريين الذين لا يشعرون بالايناس فى زوجاتهم ، فهناك دائما الشجار ، والشقاق ، والنكد ، وبرودة الاحساس ، وسوء اللقاء ، واختلال التقدير ! ٠٠ وكذلك ما أكثر السيدات اللواتى يبدىن استعدادا طيبا للاصغاء والفهم والمواساة ٠

وقد يكمن أحيانا عنصر الانتقام الخفى من الزوجة وبرود قلبها ، وراء صلة الزوج بشخصة أخرى ، كأنما هو يشعر الزوجة بإمكان الاستغناء عنها بسهولة، جزاء سوء عشرتها له!

(ج) الزوجة المعرضة للغواية :

وقد تظل الزوجة الشابة الحسناء مخلصه لزوجها الهادئ الطيب الكريم سنوات وسنوات ، ثم فجأة تجد نفسها وهى فى الثلاثين عرضة للغواية ، وتأتيها الغواية فى صورة رجل باهر المظهر والصفات ، بحديثه ، ولباقته واهتمامه الملح بالنساء ٠

وتجد نفسها كالمسحورة به ٠٠٠ وغالبا ما يكون ذلك عن غير تبصر ، وعن غير رغبة عميقة الجذور ٠٠٠ بل مجرد نزوة كأنها لعبة ، أو مجرد تغيير مجرى حياتها الرتيب الراكد مع زوجها الخامل الذى ليس فيه أى لون من ألوان الاغراء ٠

انها لم تزل تحب زوجها كما كانت تحبه فى البداية ، فليس هناك ما يمنع من استمرار ذلك الحب رغم هذه الغواية. التى تعرضت لها الزوجة ٠٠ فأساس الزواج لم يزل سليما ، وكل ما هناك أن الزوج اطمأن الى حب زوجته ، وصار يأخذها مأخذ التسليم بأمر مفروغ منه ، لا يستحق التفاتا خاصا ولا اختفاء ،

ولا عناية غير عادية . انه « روتين » مثل عاداته كلها . لقد مرت السنوات ولم يفكر فى اشعارها بقوة حبه وسطوته . وانه لم يوجه اليها تحية ، ولا كلمة ثناء ، أو غزل . . . وهى ليست جمادا . . . فكيف تقوى على مقاومة مغامرة تشعرها بسطوة جمالها وفتنتها مع رجل فيه خصائص الفتنة كلها ؟ انها على الأقل تشعر بفضول نحو حياة الحب المتقدمة المثيرة . . . والتعرف على المعاشرة كيف تكون مع صنف يختلف تماما عن صنف الزوج الهادئ الخامل !

فليت الأزواج يعقلون ويتدبرون ، قبل أن تقع الواقعة . .

(د .) الزوج المسن :

وهذا الزوج الذى ظل ربع قرن مثال الزوج الصالح ، ها هو قد أفلت زمامه فجأة وتعلق بفتاة لا هنا ولا هناك . . فهل وصل الى « السن الحرجة » عند الرجال وصار مغرما بالجنس ؟

ان زوجته بمرور السنوات الطويلة ، صارت امرأة وقورا ، محتشمة ، ذات مسئولية ، ولهذا هزت كتفيها استخفافا بهذا التغير الذى طرأ عليه ، واعتبرته من تخاريف الشيخوخة . . ولكنه وجد فتيات صغيرات مستعدات للمرح معه ، والضحك لتكاته فافتنن بهن ، غير ملق بالا الى تفاهتهن وابتذالهن !

والحقيقة أنه كان بحاجة الى ذلك التأكيد بأنه لم يزل فاتنا للنساء ، يرغبن فيه برغم انتهاء فترة شبابه . . . فان صدمة أقول نجته جنسيا أثارت فيه هذا التعلق بالجنس الآخر ، بل هذا التهاك . .

وفى هذه الفترة من الزواج ، يقع على عاتق الزوجة واجب التصرف بلباقة . وقد تكون هى نفسها فى محنة لاجتيازها أيضا سن اليأس فتهمل مظهرها بصورة مزرية ، فعليها أن تقاوم ذلك كله ، وتجارى زوجها ، وتبزين له ، كى تحفظه من المغامرات .

(هـ) الزواج الخاوى :

وهذان زوجان مضت على زواجهما أعوام ٠ ومع هذا فكل منهما فى واد ، يتورط فى علاقات مبتذلة ومغامرات جنسية متحللة من جميع القيود الجدية ، وكل منهما يعلم تماما أن الآخر يحذو حذوه ٠٠٠ وليس لهما أطفال ، ولا ينتظران أطفالا ، ولا اهتمام لأحدهما بالآخر الا بشكل سطحي محض ٠٠

والغالب أن يكون الدافع لزواجهما نوع من الجاذبية الجنسية خمدت جذوتها بعد شهر عسل طويل أو قصير ٠٠٠ ثم ثبت لهما أن الزواج يتيح لهما وضعاً اجتماعياً مريحاً ، ولا يحرمهما من شئ من أهوائهما ، فلم يفكرا فى فسخه بالطلاق ٠٠ ويساعدتهما على ذلك أن بيئتهما يسودها الانحلال الخلقي ، ولا تعتبر الخيانة الزوجية نقصاً يسقط السمعة ، ويصيب الفتى أو الفتاة ! ٠٠



ومثل هذه الحالة هى التى يلغظ بها الناس فى الصحف وفى المجالس ، فيشيع أن الخيانة الزوجية ناجمة عن التهالك على الملذات الجنسية والمتعة الحسية ، مع أن هذه الحالات قليلة العدد ، ومحدودة فى طبقات معينة ليست السواد الأعظم من الناس ٠

فما يلزمنا حقاً لتلافى الخيانة الزوجية ليس حل عقدة الجنس ، بل توسيع الفهم ، وحسن التقدير ، والتسامح ، والعطف المتبادل ٠٠ فالجنس ليس السبب ولكنه المتنفس الذى ينصرف اليه المجهدون فى ميادين أخرى ٠٠ أنه ميدان التسلية ، وليس الباعث على طلب التسلية ٠

ان الموقف ليس سيئاً للغاية كما يلوح للمتشائمين ، فعلينا التذرع بالحكمة وحسن الفهم ، ودراسة الأسباب العميقة للداء حتى نتجنب الاصابة به ٠

٢ - الغيرة

من العسير أن نقدر أو نحصى المآسى الانسانية التى تقع بسبب الغيرة ٠٠ ففى كل يوم نطالع فى الصحف نبأ شخص قتل رميا بالرصاص ، أو طعنا بالسكين ، لأنه كان طرفا ثالثا فى قصة غرام !

وفى حين أن الجرائم الناجمة عن الغيرة قد ظلت تقع منذ بدء الخليقة ، الا أننا نلاحظ أن حوادث الطلاق بعد كل حرب تكثر وتزداد ، ومرد أغلب هذه الحوادث الى الخيانة الزوجية ، سواء أكانت حقيقة أم متوهمة .

وهنا ينبعث فى الذهن سؤال : « هل للغيرة مبرر حين يوجد الحب الحقيقى » ؟ ان أغلب الناس يعتنقون هذه الفكرة الخاطئة ، وهى أن الغيرة ضعف أو قصور فى طباع الشخص ، وأنها مرض يصيب الروح ، وتبعاً لذلك الاعتقاد يذكرونها بلهجة الانتقاص والزراية .

وما من أحد ينكر أن الغيرة المؤسسة على شكوك كاذبة ، يمكن أن تودى بصرح زواج سعيد ، كما يقضى السرطان على أحد أعضاء الجسم الحيوية ولكن هناك أوقاتا يكون من الطبيعى فيها أن تنبعث الغيرة فى قلب الزوج أو الزوجة .

وقليل منا من لم يعان فى بعض الأوقات عذاب الغيرة . . . والغيرة ، كالخوف ، عاطفة دفاعية ، ومقدارها ونوعها حين نعبر عنها فى موقف ما هما اللذان يقرران ان كانت غيرة طبيعية ، أو غير طبيعية . وكما أنه يمكن أن يبرر خوف انسان فى ظروف معينة ، كذلك يمكن أن تكون غيرة الانسان طبيعة ، حين لا تكون نتيجة تخيلات سخيفة ، بل تكون مستندة الى حقائق .

ويمكن تمثيل هذه الحالة اذا قارنا بين العواطف البشرية وبين الجراثيم الموجودة فى أفواهنا ، فلو أننا فحصنا لعاب فرد سليم الصحة بالميكروسكوب ، لاكتشفنا أنه يحتوى على

(١) عن كتاب الزواج والصحة النفسية الذى قام بمراجعته المؤلف .

مئات الجراثيم ، ولكنها جراثيم «غير ضارة» ، ويصفها الأطباء بأنها لا تسبب أمراضا ، وهذا هو السبب فى أن التقبيل ليس ممنوعا من وجهة النظر الصحية . أما إذا كان الانسان مصابا « بالبورية » ، فان لعبه يكون عندئذ محتويا على جراثيم تسبب المرض .

وشبيه بهذا أن العقل الانسانى ينتج نوعين من جراثيم الغيرة :

- (أ) **غيرة الحب الدفاعية** (التى لا تتسبب فى الطلاق) .
 (ب) **غيرة الحب الفاسدة** : (وهى قادرة على تحطيم صرح الزواج) .

« شكنا رجل كان يعمل فى الجندية حين جاءنى للاستشارة أنه لم يستطع مسايرة زوجته منذ عودته من الجندية من وراء البحار » (١) .

قال : « ان زوجتى تتهمنى بالغيرة ، وهى تظن أننى غير معقول وأن ليس عندى من الأسباب ما يحملنى على الاسترابة فيها ، وهى تهددنى بأن تطلقنى اذا لم أكف عن الاساءة اليها بسبب سلوكها فى المجتمعات . وقد أخبرتنى بالأمس أن الأزواج المصائبين بمركب الغيرة مثلى يجب أن يذهبوا الى طبيب نفسانى ، ومن أجل هذا جئت اليك ، ولست مستطيعا أن أحكم هل غيابى مدة سنتين قد جعلنى كذلك حقا أم أن زوجتى فى حاجة الى تنكيرها بعهود الزوجية ؟ ! » .

وقد اعترف الزوج - فى صراحة أنه قبل الزواج كان يعبث بعض العبث ، ولكنه استقر فى حياة زوجية أراد أن تكون حياة ناجحة ، وبخاصة من أجل الأطفال .

وقد ظننت فى مبدأ الأمن أن هذه حالة أخرى من حالات الغيرة التى لا أساس لها ، فطلبت الى الزوج أن يروى لى الأمور التى أشعرته بالغيرة كنتيجة لسلوك زوجته . وروى لى الزوج عجباً ! .

(١) الحالة مقتبسة من كتاب الزواج والصحة النفسية تأليف كابريد ومراجعة المؤلف .

فقد حدث أن عهد الى نجار فى أن يصنع بعض الرفوف فى مسكنه الجديد الذى أثته حديثا . وخرج الزوج ذات صباح الى عمله ، وترك زوجته نائمة فى فراشها ، ولما عاد مساء ، كانت زوجته لا تزال فى ثياب النوم ، ولم يسعها الا أن تعترف بأن النجار حضر الى المنزل وطلب منها أن تشاركه احتساء زجاجة من الخمر ، فقبلت وهى تظن ألا ضير فى أن تتناول كؤوس قليلة مع هذا الرجل !! وعلى الرغم من ذلك فقد نسي الزوج الحادثة برمتها ، وأقصى من ذهنه فكرة الشك فى خيانة زوجته . . . على أن ظنه ما لبث أن خاب خيبة مرة . . . ففى مناسبة أخرى عاد الى منزله ، فوجد زوجته فى مسكن رجل أعزب يقيم فى نفس الطابق ، وكانت تحتسى معه ما سمته هى « كؤوسا اجتماعية » بدافع الذوق والمجاملة !!

وقص أيضا أنه حين كان بعيدا عن البلاد ، جاءت رسالة من زوجته ذكرت فيها أن صديقا لا يقيم فى المدينة زارها ، وأنها دعتة للاقامة عندها مدة عطلة الأسبوع وأنه لم يحدث شيء أكثر من تبادل بعض نخب الذكريات الماضية !

واستطرد الزوج يروى أنه وزوجته تعرفا الى زوجين يقيمان فى مسكن مجاور ، وكان ظاهرا أن زوجته قد فتنت بزوج جارتها ، وأنها شربت الخمر معه ، وكانا لا يتورعان عن اظهار مغازلاتهما .

وأخيرا اعترف الزوج أنه بعد هذا راح يبحث صحة نسب ابنه الأخير اليه !!

ولما سألت الزوجة عن كل ذلك لم تقل الا القليل دفاعا عن نفسها ! . . . ولقد أخبرتها أن لزوجها الحق فى غيرته فى مثل هذه الظروف التى ذكرها ، وأن مثل هذا السلوك الفاضح يكفى لأن يجعل الزوج الطبيعى عظيم الشك والريبة ، فوعدت بأنها لن تشرب الخمر فى غيبة زوجها ، وأنها ستقلب صفحة جديدة ، على أنه مما يؤسف له أنها عادت فتابعت سيرتها مع زوج جارتها معلنة فى فخار أنه ما من رجل يستطيع أن يحرمها الحرية فى أن تفعل ما تشاء .

وقرر الزوج أن يطلقها ، واستعاد وزنه الذى خسره من الهم والقلق والغيرة ، واعتزم أن يبحث له عن عمل آخر خارج البلاد .

وأذكر صورة أخرى مختلفة . . فمئذ بضعة أشهر جاءتني سيدة متوسطة العمر فقدت شهيتها للطعام ، وجفاها النوم ، وشكت، أن زوجها الذى بلغ الخامسة والخمسين من عمره يعذبها باتهامه اياها بالخيانة . واتضح أن زوجها هو الذى يجرى وراء النساء ، فكان يصب ذنبه على زوجته كي يخفف عن ضميره المعذب ، وهذه حالة شائعة وهى توضح نوع الغيرة غير الطبيعية .

وقد اكتشف الأطباء النفسانيون أن كثيرا من الأزواج الذين يتهمون زوجاتهم بالخيانة دون أن يستندوا فى اتهاماتهم الى سند ، يكشفون بهذه الطريقة عن احساسهم بالذنب نتيجة مخاوفهم من فقد قوتهم الجنسية .

ان الزواج يجب أن يقوم على الانصاف . . ومن واجب الزوج ألا يجعل زوجته تحس كأنما وضعت فى أقدامها الأغلال والقيود ، ولكن من واجبه أيضا أن يحملها على الاعتقاد بأن من واجبه أن تضحي ببعض حرياتهما اذا أرادت أن تتحاشى التعقيدات الزوجية ، وهذا بدوره ينطبق على الزوجات تماما .

والأشخاص الذين يشغلون أنفسهم ، بغير دافع ما ، بكتابة الخطابات الودية الى الأصحاب القدماء ، يثيرون نوعا من الغيرة التى ليس لها ما يبررها . وثمة آلاف من حوادث الطلاق ، نجمت من أن زوجا (أو زوجة) تناول الرسالة التى شغلت ذهنه وأنه لطبيعى أن يغار المرء حين يكتب شريكه أو يتسلم رسالة تعد أكثر من ودية مما يجب ، فأولئك الذين لا يتحفظون فى التعبير عن عواطفهم فى رسائلهم ، انما يثيرون المتاعب .

واذا نظرنا الى سلوكنا فى المجتمعات ، وجدنا أن الانسان يستطيع أن يكون مرحا لطيفا ، دون أن يغازل زوجة انسان آخر ويثير حفيظته عليه . ان مثل هذا السلوك لا يمكن أن يفتقر ، انه

تحطيم لآداب السلوك • والمضيف المحترم أو المضييفة المحترمة لا يمكن أن ينتظر من ضيوفه أن يضايقوا بعضهم بعضا ، أو أن يسلكوا سلوكا مذموما •

• اننا جميعا حساسون من ناحية الزواج ، ومن المستحيل أن ننهك في المغازلة حتى لو كانت بريئة ، دون أن نضر انسانا آخر !

وهناك بعض زوجات يشعرن أنهن قد أهملن ، فيحسبن أنهن لو استطعن حمل أزواجهن على الغيرة ، فانهن بذلك يستطعن أن ينفخن رماد الاهمال ويكشفن عن نار الحب المشتعلة في قلوب أزواجهن ، غير أن هذا السلوك ينتهى غالبا بأوخم العواقب ، كما يحدث أيام الخطوبة في أحيان كثيرة ••• وكمن من فتاة فقدت رجلا كان يمكن أن يصبح زوجها ، لأنها قضت أمسية راحت خلالها تلفت أنظار منافس آخر !

ومن جهة أخرى ، فهناك رجال تثور غيرتهم اذا ما حدثت زوجاتهم أو خطيباتهم رجلا آخر ، ويتهمونهن اتهاما باطلا بأنهن كن ودودات أكثر من اللازم ويلحقونهن بالسؤال عن كل مكان ذهبن اليه • أمثال هؤلاء الرجال في حاجة الى زيارة طبيب نفسانى ، فان هذا الضرب من الغيرة هو أثر باق من السلوك الطفلى ، وهى علامة على شعور المرء بعدم الاطمئنان وبمركب النقص •

وكل مشكلة من مشاكل الغيرة تحتاج الى دراسة فردية ، فثم حالات عديدة من الغيرة المعقولة بين الجنود الذين عادوا الى أوطانهم واكتشفوا خيانة زوجاتهم خلال الحرب • وفى بعض هذه الحالات قد تعتبر الخيانة فى فترة البعد (حادثة) ومن ثم يصفح عن الزوجة ، ولكن الصفع معناه النسيان ، أما تذكير الزوجة بخطيئتها الماضية ، أو التجاء الزوج الى تعذيب نفسه بنزوات الانتقام ، فان هذا يكون بالتأكيد عرضا من أعراض مركب الغيرة الوبيلة ، والخيانة التى تقع بعد الصفع هى مسألة أخرى جد مختلفة ، وتتطلب حلا حاسما •

كتبت (كاثلين نوريس) تقول : (من أجل الزواج ذاته ، ومن أجل الأطفال ، والبيت والمجتمع يجب أن نتمثل هذه كلها حين ندعو الله أن يصفح عن هئاتنا كما نصفح عن هئات الآخرين) •

أن الغيرة فى بعض الحالات تكون عاطفة دفاعية مهمتها صون علاقة الحب بين اثنين من أن تنقسم انها صوت الانذار الذى يحذرنا حين يهدد حبنا الاخفاق • ونحن بحاجة الى أن نذكر أنفسنا أن نكون منصفين فى الحب وفى غيره • وطبيعى أن يغار شريكنا حين نتعمد تجاوز الحدود ، فاذا راعى كل فرد شعور الشريك الآخر فلن تكون هناك مشكلة (غيرة) •

٣ - الجنس والحياة الزوجية

ان كثيرا من خصائص الدوافع الجنسية الناضجة وسلوك الزوجين ، قائم على مظاهر بيولوجية مستمدة من سلوك الجرثومة المنوية والبويضة البشرية ، وعلاقتها من الناحية الجنسية .

فاذا درسنا سلوك كل من هاتين الجرثومتين تحت عدسة المجهر ، وجدنا بينهما تباينا واضحا فى الطباع والصفات . فالحيوان المنوى صغير الجسم سريع الحركة ، شديد التأثير بما تفرزه البويضة البشرية من مواد كيماوية لها رائحة خاصة تجتذبه اليها ، وحياته قصيرة اذ لا يحمل فى جوفه شيئا من العناصر المغذية ، فاذا لم يقم بعملية التلقيح فانه يموت لفوره ، أما البويضة البشرية فانها أكبر حجما ، وأبطأ حركة تفرز مادة كيماوية من شأنها اجتذاب الجرثومة المنوية اليها وهدايتها الى مكان وجودها ، وينقطع افرازها بمجرد التلقيح ، وهى تحمل فى جوفها كمية من العناصر الغذائية لكى تعيش عليها البويضة الملقحة فترة من الزمن فى مبدأ حياتها الرحمية .

ومن عادة البويضة البشرية ألا تسمح الا لجرثومة واحدة بالولوج الى داخلها ، بالرغم من تجمع الكثير من هذه الجراثيم حولها ، وقد لوحظ أنها اذا ما خدرت بقطرة من الكحول أو الكلوروفورم فانها تفقد هذه الخاصية وتسمح للكثير منها بالدخول الى جوفها بغير حساب ، فكأنها متمتعة بنوع من الارادة ، فما أعظم التشابه بين خصال هاتين الخليتين الصغيرتين وبين خصال الذكر والأنثى ! فان الذكر سريع الحركة والنشاط يسعى فى طلب الأنثى ، حتى اذا ما تم له الاتصال بها انتهت مأموريته بالتلقيح ، بينما الأنثى تتخذ عادة من حيث الاتصال الجنسي موقفا يكاد يكون سلبيا منحصر فيما تقوم به من مجرد التجميل بما يجتذب اليها الذكر ، ولا تبدأ مهمتها الحقيقية الا بعد التلقيح ، حيث ألقت الطبيعة على عاتقها

(١) عن مقال للأستاذ محمد فتحى المستشار ، نشر فى مجلة حياتك - القاهرة

أمر العناية بالجنين وتغذيته من دمها طول حياته الرحمية ثم العناية بارضاعه وتربيته بعد انفصاله .

فمهمة الذكر لدى معظم الأحياء الأقل مرتبة من الانسان تنتهى حيث تبدأ مهمة الأنثى ، غير أن الحال ليست كذلك لدى الانسان وأرقى مراتب الحيوان ، فانه بالنظر الى خطورة مهمة الأنثى وما يترتب على الحمل والوضع والنفاس من شل حركتها وعجزها عن تحصيل القوت ، أصبح التعاون بين الذكر والأنثى أمرا تقضى به الضرورة ، اذ أن الذكر بحكم طبيعة وظيفته الجنسية يكون حرا طليقا بمجرد قيامه بمهمة التلقيح ، ولهذا ألقى عليه عبء تحصيل القوت للأنثى والنتاج وتربيته ، ومن ثم نشأت صلات الزوجية وتوطدت دعائم الأسرة والروابط العائلية لدى الجنس البشرى ، وأصبحت مهمة الزوجين قائمة على التعاون المتواصل بينهما على العناية بالنسل ، وتربيته وتعليمه ، والسهر على مصالحه ، وتوفير أسباب سعادته وهنائه .

ومما تقدم يتضح أن الدوافع التناسلية لدى الذكر كانت أصلا مقصورة على مهمة التلقيح ، ولكنها أصبحت بالنسبة للانسان تشمل بجانب ذلك علاقات الزوجية وما بين الزوجين من روابط وصلات معنوية ، كما تشمل أيضا الروابط العائلية الخاصة بالأولاد وتربية النسل ولذلك تفرعت عن هذا الدافع ثلاثة دوافع فرعية أو مجاميع صغرى :

الأولى - خاصة بالاتصال الجسمى ، أو الميل الجنسى فى أخص معانيه .

والثانية - خاصة بالعاطفة الجنسية المتبادلة بين الرجل والمرأة فى الحب المعنوى .

والثالثة - خاصة بالحب العائلى أو عاطفة الشفقة والحنان الموجهة نحو الأولاد والعائلة بصفة خاصة .

ويمكننا أن نطلق على المجموعة الأولى اسم « مركب القران الجنسى » والثانية « مركب الحب المعنوى » والثالثة « المركب العائلى » ، أعنى أن المجموعة الجنسية الكبرى تشمل الحب

الشهوانى ، والحب المعنوى أو العذرى ، والحب العائلى .
فالحياة الزوجية الموفقة هى التى تجمع بين هذه المركبات الثلاثة
من مظاهر الحياة الجنسية .

غير أنه كثيرا ما يتفق فى الحياة العملية ألا يجد أحد الزوجين
أو كلاهما فى الزوج الآخر ما يحقق أغراضه الجنسية من هذه
النواحى الثلاث مجتمعة ، فان اجتماع عناصر المجموعة
الجنسية الكبرى فى حياة الزوجين ليست بشرط لازم ، فقد يكون
أحد الزوجين فى حياته الزوجية غير متمتع بالزوج الآخر من
الناحية الجسمية أى الشهوانية لسبب من الأسباب ، ومع هذا
قد تبقى عاطفة الحب المعنوى ، وكذا الحب العائلى كل منهما
قائم بين الزوجين ، أو قد يكون الحب المعنوى هو المفقود مع
توفر الحب الشهوى والحب العائلى وقد تكون كل من العاطفتين
الشهوانية والمعنوية مفقودة ولم يبق من مركبات المجموعة
الجنسية سوى الحب العائلى ، وربما كان الأمر بالعكس ، أعنى
أن يكون المركب العائلى مفقودا بسبب عقم أحد الزوجين مع
توفر مظهرى الحب الجسمى والحب المعنوى .

وعدم توافر عناصر المجموعة الجنسية الكبرى فى حياة
الزوجين قد يؤدى الى انفصال العنصر المركب الناقص منها
وكبته ، ثم السعى وراء تحقيقه وتكاملته خارج الحياة الزوجية ،
وهو ما يسمى العزل ؛ غير أن الكبت اذا لم يكن موفقا أو غير
مقترن بوسائل التصعيد فانه قد يؤدى الى أعراض عصبية من
النوع المعروف بالقلق المترتب على عدم إرواء ظمأ الدافع
الجنسى من ناحية من نواحيها الثلاث ، سواء كانت متعلقة
بالشهوة أو الحب المعنوى أو العاطفة الوالدية .

فقد يتفق للزوجين الجمع فى حياتهما الزوجية بين عاطفتي
الحب المعنوى والحب الجسمانى مع حرمانهما من الأولاد
فيساورهما أو أحدهما القلق ، ويسود حياتهما الزوجية شعور
بعدم الطمأنينة والحيرة وتبليبل الفكر ، مما قد يدفع بكثير من
الناس الى اللجوء الى وسيلة « الاستقامة » تفاديا للأعراض
العصبية المترتبة على شدة الكبت ، بالسعى وراء أغراض

مصطنعة فى سبيل ارضاء هذه العاطفة ، وتكلف الوسائل لتحقيق بعض نزعاتها ، فيلجأ بعض الناس الى تبنى أبناء الغير ، ويحولون عاطفة الحب والحنان الوالدى الى عناية بشئون النسل المستعار ، كما أن البعض قد يجد نوعا من الترضية فى تربية بعض الحيوانات كالكلاب والقطط وبعض أنواع الطيور غير أن بعض الناس قد يوفقون الى تصعيد عواطفهم ونزعاتهم المكبوتة الخاصة بالعاطفة الوالدية بتحويلها الى خدمات عامة موجهة نحو أبناء الوطن ، ورصد جزء من نشاطهم الغريزى على أعمال البر والاحسان كالعناية بتربية الأطفال وتعليمهم ، أو مواساة الضعفاء والمرضى ، وانشاء المدارس والملاجىء والمستشفيات •

فمثل هؤلاء الأشخاص عديدون يدمجون شخصيتهم فى شخصية المجتمع ، ثم يحولون ما تكنه صدورهم من عواطف الشفقة والحنان الأبوى الى أبناء الأمة كما لو كانوا أبناءهم ، ولذلك يجدون أكبر وسيلة لارواء ظمأ هذه النزعة الغريزية ، كما أن فيها من ناحية أخرى ترضية للنزعة الاجتماعية ، وهناك نماذج عديدة فى المجتمعات المختلفة حاولوا تصعيد العاطفة الوالدية •

واذا شعر أحد الزوجين من نفسه بفتور فى عاطفة الحب المعنوى نحو الزوج الآخر فقد يحول هذه العاطفة نحو الأولاد ، فيزداد شغفه بهم ويجاوز الحد فى العطف عليهم ، مما يترتب عليه تدليلهم وافساد طباعهم ، وقد تتحول هذه العاطفة الى ضعف بالوالدين أو أحدهما ، كما أنها قد تمتد الى غيرهما من الأهل والأقارب أو الأصدقاء • وقد يوفق المرء الى تصعيد نزعة الحب المعنوى الى ولع ببعض الفنون أو العلوم فتهاوواها النفس ، وتهيم بها لدرجة لا تقل عن ولع المرء بمعشوقته ، وتلهيه عن كثير من شئون الحياة ، فيصبح الفن أو العلم لدى النفس رمزا معنويا للمعشوقة المفقدة •

فمما تقدم يتضح أن المركبات الجنسية الفرعية التى تتألف منها النزعة الجنسية لا يشترط اجتماعها فى الحياة الزوجية ،

بل كثيرا ما يتعذر اجتماعها كاملة نظرا لما يكون عليه الزوجان غالبا من تباين في الأمزجة والاستعدادات الجسمانية والعقلية واختلاف في النزعات ، مما يؤدي بهما أو بأحدهما الى كبت مركب أو أكثر من المركبات الثلاثة الفرعية الخاصة بالنزعة الجنسية ، فان كان الكبت مرضيا كانت نتيجته القلق العصبي ، وهو عرض من الأعراض النفسية المتفشية بين الطبقات الراقية ، وبصفة خاصة بين السيدات والأفراد الذين بحكم مركزهم الاجتماعي أو الأدبي يتعذر عليهم ارضاء النزعات المكبوتة بوسائل غير مشروعة .

★ ★ ★

ومما هو جدير بالذكر أن الاخلاص والحب بالنسبة للحياة الزوجية ليسا مترادفين في المعنى ، فاجتماعهما ليس شرطا لازما ، فقد يوجد أحدهما دون الآخر ، إذ الاخلاص سجية متوقفة على التربية المكتسبة ، بينما الحب انفعال ، فقد تكون الزوجة مخلصنة في حياتها الزوجية ، حريصة على القيام بواجباتها وما يتطلبه مركزها الاجتماعي من عفة وأمانة ، دون أن تشعر من نفسها بعاطفة الحب الجنسي ، سواء كان شهويا أم معنويا نحو زوجها .

وربما كانت ظواهر الاخلاص المجرد عن الحب أكثر شيوعا بين السيدات منها بين الرجال ، بالنظر الى مركز المرأة من الناحية الاجتماعية ، وخضوعا لأحكام التقاليد ومقتضيات البيئة . وحوادث الحب المجرد عن الاخلاص أكثر وقوعا بين الرجال ، فكثيرا ما يتفق أن يكون الرجل محبا للمرأة ولكنه غير مقتصر عليها في علاقاته الجنسية ، إذ الرجل بطبيعته ميال لتعدد الزوجات ، ولكن تقاليد المجتمع هي التي تلجئه الى عدم المجاهرة بهذه النزعة ، فيلجأ الى كبتها قهرا بحكم الظروف القاهرة أو يسعى الى تحقيقها عن طريق التعدد المشروع ، اذا كانت شريعة بلاده تسمح بذلك ، أو بالالتجاء الى وسائل غير مشروعة يقوم بها ولو في طي الخفاء ، أما اذا تعذرت عليه وسائل تحقيق هذه الرغبة سرا وجهرا ، وعزت عليه سبل التصعيد ، فانه يكون عرضة لأعراض القلق العصبي .

العصاب والزواج

ان كثيرا من الزوجات تفشل ، لانه يثبت أن كلا من الزوج والزوجة عصابي ^(١) وبالتالي غير قادر على احتمال شريك حياته . ان كلا منهما يثير أعصاب الآخر .

ويشترك الأزواج العصاةيون جميعا فى شىء واحد هو عدم النضج العاطفى ، وهذا يفسر لم يكون سلوك الزوج أو الزوجة العصابية شبيها بسلوك الطفل .

والشرط الأول للسعادة الزوجية هو توفر النضج العاطفى للزوجين . ومن ثم فالزوج العصابى أو الزوجة العصابية لا ينبغي لهما الاقدام على تكوين أسرة حتى يتأكدا من توفر شرط النضج العاطفى ، فمن الملاحظ أن الزوجة العصابية لاتلبث بعد انتهاء حفلة الزفاف ، أن تبدى عدم قدرتها على تحمل تبعات الزواج المتوافق المستقر ؛ انها سرعان ما تنهار تحت وطأة أعباء الحياة الزوجية وخلافاتها وتكون النتيجة فى الكثير من الاحيان تحطم الزواج .

وفى استطاعتنا أن نقسم الأزواج العصاةيين والزوجات العصابات على النحو التالى :

- ١ - الزوجة المسترجلة .
- ٢ - الزوجة الهستيرية .
- ٣ - الزوجة النرجسية .
- ٤ - الزوجة الطفلة .
- ٥ - الزوج المدلل .

★ ★ ★

١ - الزوجة المسترجلة :

ان هذا النوع من الزوجات مشبع بالرغبة فى التسلط والتحكم فى الجنس الآخر ، فالزوجة كثيرة الجدل ، وسواء كان لها عمل أو لم يكن لها ، فان زوجها يشغل مركزا ثانويا فى حياتها .

(١) العصابى هو الشخص الذى يعانى من عرض أو أكثر من أعراض المرض النفسى .

وهذه المجموعة من النساء لا شك قد أصيبت بعقدة النقص فراحت تعوض عن ذلك بأنواع مختلفة من الأساليب السلوكية محاولة أن تثبت للرجل أنها لا تقل عنه عقلا وكفاءة وقدرة وإنتاجا . ولقد نتج عن هذا كله أن دفعتها حمى التعويض عما فاتها وعما تشعر به ، الى أن تسير في الشوط بعيدا وأن تنحو نحو غير مألوف . من ذلك أن أفراد هذه المجموعة يذهبون الى الحفلات والمجموعات التي تستمر الى ساعة متأخرة من الليل ثم تعود وحدها الى منزلها كي تثبت للرجل استقلالها وقدرتها ، وهي بينها وبين نفسها تود لو أن رجلا كان بجانبها في هذه اللحظات . ومنهن اللاتي ثرن على ملابسهن فارتدين ملابس الرجال من «البنتلونات» الضيقة وأربطة العنق محاولات تقليد الرجل . . ومنهن كذلك اللاتي يجلسن في مجالس الرجال ويدخلن في كل مناقشة ويجزن لأنفسهن التكلم في كل موضوع مهما كان هذا الموضوع مما لا يمكن التحدث فيه في حضرة النساء . ومنهن اللاتي تدفعهن عقدة النقص الى أن يثبتن للرجل - أي رجل - أنهن لسن أقل منه فيعارضن هذا الرجل في كل رأي ، ويتخذن الطريق الآخر في كل مناقشة . ومنهن اللاتي اندفعن في هذا الطريق الى نهايته فلا يحضرن الا مجالس الرجال ، ولا يخرجن في رحلة الا مع الرجال ، ولا يحدثن الا الرجال . وتحليل ذلك أن المرأة التي تقوم بهذا السلوك انما تكون قد قربت نفسها بجنس الرجل وانتقمت من جنسها هي باحتقاره واحتقار أفرادها . لقد تخلصت من جنسها هذا الذي يحقره الرجل وانضمت الى الجنس القوي الذي يحترمه المجتمع والذي يسيطر على هذا المجتمع . لقد ثارت على نفسها في جنسها وانتقمت من طبيعتها بانتقامها من أفراد جنسها .

★ ★ ★

ان الطبيعة أرادت للمرأة أن تكون أنثى ، عطوفة ، طيبة ، معاونة لزوجها بطريق الاقناع والاغراء ، أما اذا تجاوزت هذا الحد فانها لا تصبح عدوة نفسها فحسب ، بل كذلك تقف عقبة أمام زوجها تحول بينه وبين ايجاد التوافق في الزواج .

- ١٧٥ -

والزوجة التي تستطيع أن تتبين في نفسها هذه « الرغبة في التسلط » وتحاول التغلب عليها ، تكون قد خطت الخطوة الأولى الكبرى لكي تكون زوجة أفضل .

٢ - الزوجة (الهستيرية :

والزوجة من هذا الطراز دائمة الشكوى من سوء صحتها ، دائمة التردد على الأطباء تبحث عن علاج لآلامها الكثيرة ، إذ أن أشكال صراعاها النفسي تتحول الى أعراض جسمية ، وما من أحد يستطيع أن يقنعها أن صحتها سليمة ، فهي تجتنى الرضاء من شكاواها العصبية ، كما تجد فيها متنفسا لها . وقد تكون تسعى لا شعوريا الى معاقبة زوجها لسبب أو لآخر ، أو قد تكون بهذا التعرض تبحث عن العطف الذي كانت تناله من والديها وهي طفلة .

وأذكر على سبيل المثال مريضة ظلت أعواما تتردد على الأطباء وتستنفد في ذلك كل دخل زوجها ، وقد اكتشفنا أنها عن طريق مرضها العصابي كانت تجد ضربا من ضروب الرضاء الثأري ، وقد اعترف زوجها أنه كان غير قادر على كبح جماح ثوراته وعضبه ، وكان رد فعل زوجته لصيحاته الغاضبة الهرولة الى الأطباء ، وتكديس فواتير الحساب أمام زوجها .

والزوجات اللاتي من هذه المجموعة معرضات لأنواع عديدة من الأوجاع ، فقد يعانين الخوف من الأمراض ، أو سوء الهضم العصبي ، أو حالات الفزع أو الصداع ، أو الضعف ، أو الدوار . . . وهن يمتزن بضحكاتهن المدوية، وبكائهن السريع ، والاغماء كلما أردن ذلك !

والزوجة الهستيرية لا تحاول ضبط عواطفها ، فهي « ممثلة » تبحث عن « متفرجين » ، وما من شك أنها كانت عصبية وهي طفلة ، ومن سوء الحظ أن والديها أسرفا في تدليلها والاستجابة لنزواتها .

وهذه الزوجة في حاجة الى تنظيم ذاتي أكثر من الزوجة المناهضة للرجل . . . فهي غير قادرة على فهم ذاتها اللاشعورية

كى تسعى الى تحسين حالتها عن علم ، ولأنها لا تستجيب
لنصائح زوجها فهي فى حاجة الى معرفة طبيب نفسانى لا يحجب
عنها الحقيقة بل يخبرها بالحقيقة مجردة ، فعلاجها بصدمة
الحقيقة أنجع لها من أى علاج بالعقاقير ! •

٣ - الزوجة النرجسية التى تسعى لاجتذاب الاهتمام :

الزوجة النرجسية هى المرأة التى تهيم حبا بنفسها ، فاذا
كانت جميلة فانها تقضى أوقاتها فى التطلع الى المرايا ، وتعكف
على التردد على صالونات التجميل ، ويزداد اهتمامها بشعرها ،
وأظافرها ، ووجهها ، وقوامها ، وثيابها ، فاذا لم تكن فاتنة
جميلة طبيعيا ، فانها تستعيز عن ذلك بتخصيص أغلب وقتها
لتحسين مظهرها •

والمرأة النرجسية تسعى الى أن تكون محط الأنظار ، وقبله
اهتمام الناس •• وهى تستمتع بالشهرة بين الناس ، ومن
السهل تملقها ، وهى فى الوقت نفسه ميالة الى المنازلات • ومع
ذلك يضايقها أن يبدى لها زوجها الغيرة ! أما اذا بدا من زوجها
اهتمام بامرأة أخرى فيا لها من نكبة ! ان الزوجة المفرورة
كالسيارة الجميلة ذات المحرك الرديء ، تنظر اليها باعجاب ،
ولكنك لا تستطيع أن تصل بها الى أى مكان ! •

انها سفسطائية ، عدائية ، يسرها أن تغيظ الجنس الخشن ،
وقد اعترف لى زوج احدى مريضاتى أنه لن يتزوج مرة أخرى
بامرأة جميلة • كانت زوجته السابقة « موديل » أزياء محترفة ،
وقد روى لى أنها فقدت كل استجابة للناحية الجنسية • لقد
كانت طوال طفولتها تسمع المديح والثناء على جمالها ، وكانت
النتيجة أنها لم تستطع التغلب على غرورها •

وعلى الرغم من أن الزوجة النرجسية تود أن تحب حبا
عظيما فانها لا تستطيع أن تتخلى عن حبها لنفسها ، وهى بدلا
من أن تكون الهاما لزوجها ليقدم على الأعمال العظيمة ، فانها
تقدر الزواج باصطلاح معين : « لعله كان فى الامكان أن أكون
أحسن حالا نظرا لجمالى أو قدرتى على اجتذاب الرجال » •

- ١٧٧ -

ان مثل هذه الزوجة تحتاج الى زوج عظيم الصبر قوى
الاحتمال .

٤ - الزوجة المشدودة للأسرة - الصبية البالغة :

الزوجة من هذا الطراز تعتبر زوجة طفلة ، تتميز شخصيتها
بتميزا ظاهرا بعدم النضج العاطفى . . والزوجة التى تتبع هذه
المجموعة تهجر دارها الى « ماما » حين يصبح زوجها قليل
التفكير فيها ، أو يكثر من عتابها .

ويطلق الأطباء النفسانيون على مثل هذه الزوجة « عبدة
الأسرة » لأنها لا تستطيع أن تحرر نفسها عاطفيا من أسرتها .
انها شديدة الارتباط بأبويها ، تستشيرهما على الدوام ، وتكون
النتيجة أن يصبح الزوج فى حاجة دائمة الى « الاسبرين »
بسبب ضروب الصداع التى تسببها له حماته .

والزوجة من هذا الطراز تحب التملك ، وهى فى تشبثها أشبه
بالنباتات المتسلقة ، تبكى لأقل مساس بعواطفها ، ولأنها غير
مستولة عاطفيا فهى تنقل اعتمادها الطفلى الى زوجها ، انها
نقيض الزوجة المناهضة للذكر من حيث أنها لا تستطيع أن تثبت
برأى وأنها غير كفاء فى الادارة المنزلية ، فهى عبء كزوجة ،
ولأنها قد دلت فى طفولتها ، فانها تريد من زوجها أن يدلها ،
وهى تستمتع ان أبدت عجزا برثاء الزوج لها وعطفه عليها .

انها فى الواقع تريد أن تظل طفلة ، لأن بلوغ النضج يحتاج
الى مجهود كبير ، وهى منكوبة بكسل عقلى ، وهى من ناحية
أخرى خجولة ، هيابة تحس بانكماش ، ولا تتعلم البتة الاكتفاء
الذاتى عاطفيا ، فاذا وقعت مأساة ، فسرعان ما تنهار وتصاب
بالهستيريا .

وهى عاجزة عن ادارة المنزل ، مهمة ، غير نظامية ، تنفق
المال من غير حساب ، يثير أعصابها الأطفال وتزداد كل هذه
الحالات تعقدا بشعورها بالوحدة ، والرثاء لذاتها .

(التكيف النفسى)

٥ - الزوج الطفل :

نستطيع أن نقول انه طراز سييء ، فالزواج عنده علاقة طفل بأمه ، فهو دائم الاعتماد على الغير ، لم يستطع يوما أن ينتزع نفسه من ارتباطه بأمه ؛ ويستخدم الأطباء النفسانيون الاصطلاح « الطفولة البالغة » ليصفوا سلوك مثل هذا الطراز الذى يشبه سلوك الأطفال ، وهو عادة خجول يخشى المسئولية ، وفى كثير من الأحيان لا يكون أكثر من طفل ، وهو نتاج أب مهمل وأم شديدة العطف ، وهو عظيم الحساسية يميل الى العبوس والتبرم والتهجم حين تمس عواطفه . أما حين يكون مريضا طريح الفراش فانه يصبح فى حاجة الى العناية والرعاية الفائقتين .

وهو فى مغازلاته الغرامية أرعن غير مجيد ، ومن المحتمل أن يكون مصابا باضطراب جنسى من أى نوع ، وهو اما أن يرهق زوجته فى أوقات غير مناسبة ، أو يتطرف ويصبح عديم الاكتراث من الناحية الجنسية . وحين يثور غضبه فان سلوكه يصبح كسلوك الطفل المدلل ، ويجعل نفسه مبغضا مكروها ، ومحاولته اظهار رجولته تدعو الى السخرية .

وهو من الناحية العاطفية ميال الى الاستحواذ ، والى الغيرة ، وهو عاطفى عبد للأسرة ، بمعنى أنه لا ينفك يقارن زوجته بأمه أو أخته . وعدم نضجه وتزعزعه العاطفى يجعلان منه مشكلة أمام زوجته ، وهو يفخر بأنه كان مثال الابن لعائلته ، وهو عادة يكون ذا مركب نقص قوى يحمله على الافراط فى تعويضه ، وتجد الزوجة أنها قد تزوجت طفلا بالغا !

الخلاصة

ما هو السبيل للتغلب على كل هذه المشكلات ؟
كيف نتغلب عليها للتمتع بقسط وافر من التكيف والصحة النفسية ؟

ان لكل أسرة مشكلاتها ، وكل يوم تواجه الكثير من الصعاب ، وأغلب هذه الصعاب ينسى في غمار الحياة • ولكن التوازن قد يختل أحيانا ، اذ تكبر المشاكل الصغيرة لتهدد وجود الأسرة • وزيادة نسبة الطلاق تحدثنا بأن الرجال والنساء يواجهون صعوبات كبيرة في القدرة على التوافق في الحياة الزوجية والأسرية •

ما الذي يمكن أن نفعله ؟

هل يمكننا أن نفعل شيئا يحول دون تكاثر ما تتعرض له الأسرة من مشاكل ؟ هل يمكننا أن نفعل شيئا يمنع هذه المشاكل من أن تنمو بشكل خطير ؟ هل يستطيع الفرد نفسه أن يفعل شيئا ليحسن من صحته النفسية وقدرته على التكيف ؟ •
هذه هي الأسئلة التي سنحاول الاجابة عنها •

للصحة النفسية مدلولان أو مفهومان : مفهوم ضيق محدود ، وآخر واسع شامل • ان الصحة النفسية بمعناها الضيق ، ترتبط بالصحة والمرض ، أي بخلو الفرد من أعراض المرض النفسى أو العقلى • أما الصحة النفسية بمعناها الواسع فتتضمن القدرة على التوافق مع النفس (الذات) ، والتوافق مع الآخرين في الأسرة والعمل ، والمجتمع الكبير بصفة عامة • ونحن نميل الى الأخذ بالمفهوم الثانى للصحة النفسية ، ذلك لأن الفرد قد يكون خاليا من أعراض المرض النفسى أو العقلى ، الا أنه في الوقت ذاته لا يشعر بالسعادة ، كما يكون عاجزا عن التوافق مع رفاق العمل بدرجة تحول بينه وبين الانتاج ، أو أن يكون غير قادر على ايجاد علاقات سليمة تربطه بأفراد أسرته • ولما كانت الأسرة هي البيئة الاجتماعية الأولى التي يعيش فيها الفرد ويستمد منها مقومات شخصيته بل حياته ، فان

تأثيرها كبير في المساهمة في احداث التوافق الشخصى للانسان ،
وفى قدرته على التوافق مع الآخرين .
هذا من جهة ، ومن جهة أخرى فلأن أفراد الأسرة يرتبطون
بعضهم ببعض ارتباطا وثيقا أساسه وحدة الدم والأهداف
والغايات المشتركة ، فان أى خلل يصيب أسباب الصحة النفسية
فى فرد من أفرادها ، تنعكس آثاره على باقى الأفراد جميعا .
لذلك كثيرا ما نجد حالات من انحراف الأبناء وعدم قدرتهم
على التوافق الاجتماعى سواء فى المدرسة أو المنزل ترجع فى
حقيقتها الى عدم تمتع الأب أو الأم بأسباب الصحة النفسية ٢
وتصدق الحكمة القائلة « لا يوجد طفل مشكل وانما آباء
مشكلون » .

وتتضح مظاهر عدم توافق أسباب الصحة النفسية فى الأسرة
فى الصور الآتية : -

١. أولا : الشجار العائلى الذى ينشب بين الزوج والزوجة ، أو
بين الوالد والوالدة والأبناء أو بين الأبناء بعضهم البعض .
ونحن لا نعنى بالشجار العائلى مجرد الخلافات البسيطة أو
الاختلافات التى تبدو فى الرأى بين بعض أفراد الأسرة فى بعض
الأحيان . فهذه الخلافات أمر لا بد منه فى كل أسرة - وعادة
ما يستطيع الزوجان المتوافقان نسبيا ، أو الأخوة الذين تتوافر
لديهم مقومات الصحة النفسية مناقشة موضوع الخلاف بهدوء ،
وتقليب المشكلة على أوجهها حتى يستبصر كل فرد بالجوانب
التي تكون قد خفيت عليه منها ، ثم يحدث أن يتنازل أحد الطرفين
عن رأيه ، أو يحدث تقارب بين الآراء المختلفة للوصول الى حل
لموضوع الخلاف .

وانما نعنى بالشجار العائلى النزاع الذى تستحكم أسبابه
وتعلو فيه الأصوات ، ويتبادل فيه أعضاء الأسرة التهم ،
ويحتاج الأمر الى تدخل طرف آخر بعيد عن الأسرة فى النزاع .
ثانيا : عدم رضا الزوج (أو الزوجة) عن حياته ، وشعوره
بالتعاسة ، ورغبته فى التحلل من واجباته الأسرية فى شتى
صورها ، وواجباته المادية أو واجباته الأدبية وهروبه من المنزل
الى المقاهى والحانات ، حيث لا يلجأ الى منزله الا فى ساعة
متأخرة من الليل .

- ١٨١ -

وليس أدل على عدم توافر أسباب الصحة النفسية لدى مثل هذا الزوج من عدم قدرته على مواجهة المشاكل التي تكتنفه ، إذ يلجأ الى وسائل هروبية من الموقف بالسهر ، وتعاطى الخمر والمكيفات وغيرها .

وهنا لا بد وأن تتفاقم المشاكل فى الأسرة وتتسع دائرتها حتى تصل الى غايتها المحتومة عن طريق الانفصال أو الطلاق .
ثالثا : الطلاق هو مظهر من مظاهر عدم قدرة الزوجين على التوافق أحدهما مع الآخر . والطلاق عادة هو الحلقة الأخيرة من سلسلة متصلة الحلقات من النزاع العائلى الذى استحكمت أسباب الخلاف فيه . وعادة ما تكون أسبابه فى مبدأ الأمر بسيطة ، الا أنه مع مرور الزمن ، تتعقد هذه الأسباب وتكون النواة لمشاكل أخرى تتراكم حولها حتى يصبح الطلاق أمرا لا مهرب منه .

رابعا : التفكك الأسرى هو مظهر آخر من مظاهر عدم القدرة على التوافق الأسرى . وفى هذه الحالة تكون العلاقة الرسمية قائمة بين الزوج والزوجة ، الا أن الأسرة لا تكون قائمة بوظائفها الحقيقية ، فالزوج فى واد والزوجة فى واد آخر ، والضحية - وهم الأبناء - فى الطريق ! .

وتستطيع الأسرة أن تصبح وحدة اجتماعية متوافقة تفرغ عليها السعادة ، وتربطها بعضها ببعض ومع الآخرين علاقات اجتماعية ايجابية سليمة لو استرشدت بالنصائح الآتية :
أولا : اذا أردنا أن نكون أسرا متوافقة فينبغى على الشاب والفتاة أن يدققا فى اختيار شريك الحياة .

والزواج الناجح هو الذى يقوم على تقارب السن بين الزوج والزوجة ، وتوافق الميول والرغبات والطباع ، وأن يكون المستوى الاجتماعى والثقافى بينهما متجانسا - هذا مع وجود دخل كاف للانفاق على مطالب الأسرة .

ثانيا : أن يكون الفهم والتفاهم هو أساس العلاقة التى تربط الزوجين أحدهما بالآخر وبسائر أفراد الأسرة - فالحياة الزوجية ليست مجرد وجود زوجين تحت سقف واحد ، بل ينبغى أن تربطهما أحدهما بالآخر علاقات ، وأن يفهم كل طرف الطرف

- ١٨٢ -

الآخر وكلما فهم أحدهما الآخر وعمل على التقارب منه وتشكيل طباعه معه ، ساد التفاهم وقربت الشقة التى بينهما •

ثالثا : أن تحل الأسرة مشاكلها فى داخل نطاقها ، وأن يكون كل طرف من أطراف الأسرة مستعدا للتخلى عن بعض رأيه للوصول الى رأى مشترك يحل المشكلة •

رابعا : أن يكون الحب ، والفهم ، والتقدير والاحترام المتبادل هو الدستور الذى تأخذ به الأسرة ، والطابع المميز لعلاقات أفرادها بعضهم مع بعض ، والأبناء الذين يعيشون فى أسرة تحرمهم الحب لا بد وأن ينشأوا شخصيات غير متكاملة • والآباء والأمهات الذين حرموا من الحب ومن الشعور به سواء وهم صغار أو كبار لا تنتظر منهم أن يمنحوا الحب لأطفالهم وصدقت الحكمة القائلة « فاقد الشئ لا يعطيه » •

خامسا : اذا اختلف أحد أفراد الأسرة مع طرف آخر فيها ، فينبغى ألا يتعجل الحل عقب حدوث الخلاف مباشرة – بل عليه أن يتيح لنفسه فرصة من الوقت ليحكم العقل على الانفعال الأهووج • وغالبا ما تكون أحكامنا القائمة على معايير العقل أصح من التى تعتمد على انفعالاتنا الوقتية •

وكثير من المشاكل التى تبدو لنا كبيرة فى اللحظة الراهنة تصبح بسيطة بعد أن يمر عليها وقت نعمل فيها الفكر •

سادسا : أن اشتراك الأسرة فى أحد الأندية وترددها عليه من حين لآخر يخفف عادة من حدة الانفعالات التى قد تميز العلاقات الأسرية فى بعض الأحيان – وحبذا لو شارك بعض أفرادها فى هوايات مشتركة تكون موضع تعاون واهتمام متبادل بينهم •

سابعا : فى بعض البلدان الأجنبية تنتشر عيادات التوجيه والارشاد ويعمل بها أخصائيون نفسيون واجتماعيون ، تلجأ اليها الأسرة من حين لآخر كلما واجهتها مشاكل من النوع الذى لا تستطيع حله فى حدود امكانياتها الأسرية •

هذه هى بعض الاقتراحات التى لو روعيت فى الأسرة لاستطاعت أن توفر لنفسها حياة أسرية سليمة •

الفصل السابع

التكيف والحياة المهنية

التكيف فى الصناعة والانتاج

هناك علاقة واضحة بين قدرة الفرد على التكيف ، وما يتركه العمل من آثار ، فلا شك أن الفشل أو الاحباط فى العمل ، قد يؤدى الى اضطراب الاتزان النفسى لدى العمال الذين يكونون أسوياء راضين عن أنفسهم .

ولكى نحدد الى أى مدى يؤثر العمل على تكيف العامل وعلى اتزانه النفسى ، لا بد لنا أن نبدأ بالأسئلة التالية :

— فى أى الحالات وإلى أى حد نستطيع أن نفرّد اضطراب السلوك العام الى أسباب لها صلة بالعمل ؟

— متى نستطيع أن نقصر القول بأن موقف الشخص فى العمل يعتبر سببا فى اضطراب سلوكه فى العمل ، وإلى أى مدى يتعين علينا أن نربطه بمركزه وسلوكه بعيدا عن العمل .

وعادة ما يميل اخصائى العلاج النفسى ، بعكس الاخصائى الصناعى ، الى الاهتمام بتاريخ الحياة السابقة (بعيدا عن العمل) ، واعتبار الصراع فى العمل عرضا من أعراض تكيف غير سليم ، نتيجة لسوء تكيف مبكر عميق .

وهناك ما يبرر هذا الاتجاه ، فعندما يبدأ الإنسان حياة العمل ، تكون أهدافه الحيوية ، وتكون ميكانيزمات التكيف لشخصيته قد تبلورت ، كما تكون أنماط استجاباته نحو المسئولية والسلطة ، وكذلك تجاه الفشل قد تحددت . ويمكن لهذا أن نعتبر أنه سيسلك فى عمله سلوكا يتمشى مع سلوكه فى كافة نواحي النشاط الأخرى .

ولكن مع هذا ، لا تنسى أن العمل نفسه يشبع حاجات معينة ، كما أن له مشكلاته الخاصة . فهناك حاجات معينة يمكن اشباعها فقط عن طريق العمل الناجح ، وليس عن طريق آخر .

ونستطيع الاجابة عن الأسئلة السابقة ، اذا تذكرنا أن سلوك الانسان فى العمل أو بعيدا عنه ينبع من شخصيته هو ، ولهذا لا بد من اعتبارها صورا متكررة لنمط من السلوك يعمل فى مواقف مختلفة ، وعلى هذا ، سواء كان الاضطراب السلوكى

فى العمل أو بعيدا عنه ، فليس لنا أن نرد أسبابه كلية الى العمل . .

ان هذه الأسباب أعمق وأوسع من ذلك ، كما أنه لن تكون أعراضا ترتبط بالعمل فقط دون سواه من مواقف يتعرض لها العامل فى حياته اليومية .

وهناك ناحية أخرى يجب الإشارة اليها وهى : أن الاختيار غير الموفق لمهنة له أثر كبير على التكيف للفرد ، فقد يختار الانسان عملا أو مهنة لا تثير حماسه أو اهتمامه ، وتشبع رغباته وميوله ، ولا تتفق مع قدراته واستعداداته ، فيؤدى كل ذلك الى ضعف انتاجه من جهة ، والى شعوره بالضيق والاضطراب من جهة أخرى . وقد يحدث نتيجة لذلك أن يتعرض الفرد لأخطاء ، أو يرتكب الأخطاء .

وربما يقوم كذلك باسقاط مشاكله على غيره من زملاء العمل ، أو أفراد الأسرة كمجال للتنفيس عن انفعالاته ، وقد ينحرف أو يعتدى أو تسوء معاملته ، وقد ينتهى الأمر بتركه للعمل أو فصله ، فيشعر بالفشل والقلق .

وهكذا فان عمل الانسان ينبغي أن يتمشى مع استعداداته وقدراته واتجاهاته النفسية ، حتى يكون عاملا فعالا فى تكيفه النفسى . ويحدث سوء التكيف كذلك عندما يكون العمل أعلى من المستوى الذى يستطيع أن يحققه الفرد ولا يمكنه أن يتوافق معه ، فيصبح تحت ضغط وتوتر دائمين .

ومن هنا تبدأ أهمية التوجيه المهنى والاختيار المهنى من جهة ، والهندسة البشرية من جهة أخرى . وفى ضوء ذلك ، يتحقق للفرد تكيف مع حياته المهنية . وهذا التكيف لا يحقق الفوائد الاقتصادية للمؤسسات الانتاجية فحسب ، وانما يعود أيضا بفائدة كبيرة بتحسين العلاقات الانسانية وتكوين شخصيات صالحة متعاونة ، تثق بنفسها ثقة عميقة ، وتنعم بالرضا وراحة البال ، وتكون على استعداد دائم للتفاهم والتضحية فى سبيل رفعة شأن المجتمع . .

وهكذا فان العمل يعتبر أساسا قويا من أسس التكيف النفسى . ويعبر عن ذلك (أندريه موروا) فى كتابه « فن الحياة » :

« ان العمل نشاط ينقذ الرجل من نفسه ، والكسل يجعله فريسة للأسف الذى لا ينفع ، وللخيلات المنطوية على المخاطر ، والحسد والبغضاء ٠٠ ان العمل وقاية من الملل ، والزذيلة ، والفقر ٠٠ فالشعب المشغول بعمل يؤمن بقيمته ويؤديه بمحض رغبته ، هو شعب سعيد حقا ! » ٠

وفى ضوء هذه الأهمية التى يلعبها العمل والحياة المهنية فى التكيف النفسى للفرد ، نستطيع أن نحدد علاقات التكيف بالحياة المهنية فى الأبعاد التالية :

١ - البعد الذاتى : وهو يتعلق بما يطلق عليه أصحاب علم النفس المهنى (تحليل الفرد) ٠

٢ - البعد المتعلق بالعمل نفسه : من حيث طبيعة العمل ، والاختبار المهنى ، والتوجيه المهنى ٠٠

٣ - البعد الثالث وهو خاص بالعلاقات الانسانية فى مجال العمل ، وفيما يلى ، نستعرض هذه الأبعاد ، موضحين علاقتها بتكيف الفرد مع حياته المهنية عامة ، وبتكيفه النفسى خاصة ٠٠

أولا - البعد الذاتى : تحليل الفرد ، وتحديد أبعاد شخصيته

يقتضى التوافق المهنى دراسة كل فرد دراسة وافية شاملة ، وكذلك دراسة المهنة أو العمل الذى يميل اليه أو رشح نفسه له أو يرجى نقله أو ترقيته اليه ٠ ويقصد بالدراسة الشاملة للفرد تقدير ما لديه من قدرات وسمات مختلفة : جسمية وحركية وحسية وعقلية وخلقية واجتماعية ، مع مراعاة ما لديه من ميول ٠

الميول : تعتبر الميول من أهم جوانب الشخصية التى اهتمت بها الدراسات التى تدور حول التوجيه التربوى والمهنى ٠٠ ويرجع هذا الاهتمام الى ما لوحظ ، من أن أكثر العمال رضاء عن عملهم وسعادة فى حياتهم فى مجال العمل وخارجهم هم الذين يعملون فى مهن تتفق مع ميولهم ٠

ويعرف الميل بأنه استجابة الفرد استجابة ايجابية أو سلبية

نحو شخص أو نشاط أو شيء أو فكرة معينة ، وأن هذه الاستجابة تصطبغ بالصبغة الوجدانية ، وأن ناحية التعبير الذاتى يمكن أن تستنتج عن طريق الملاحظة أو السلوك الذى يمكن أن يفسر على أساس أنه يشير الى الحب والكراهية أو التقبل أو الرفض مثل التعبير اللفظى : أما التعبير الموضوعى فهو يعتمد على ملاحظة السلوك الذى يتضمن الاقتراب أو الابتعاد عن بعض الأشياء أو اختيار بعضها دون البعض الآخر . ثم ان هذه الاستجابة استجابة متعلمة ، بمعنى أن الميل أمر مكتسب ، فالإنسان يتعلم أن يميل الى أشياء دون أخرى ، وأن الميل نتيجة لكونه متعلم ، قابل لأن يتعدل وأن يتغير وأن يزول .

ولا يعنى كون الميل أمرا مكتسبا أنه منفصل تماما عن العوامل التكوينية أو الوراثة ، فمما لا شك فيه أنه يتأثر بهذه النواحي كما يتأثر بالعوامل الاجتماعية والثقافية .

- ويذكر (سترونج) عدة خصائص تتميز بها الميول وهى :
- ١ - أن الميل ليس أمرا سيكولوجيا منفصلا عن غيره ، ولكنه مظهر من مظاهر الشخصية .
 - ٢ - ان الميل تعبير عن الرضا ولكنه ليس دليلا على الكفاية .
 - ٣ - ان القول بأن الإنسان يميل الى شيء معين ، لا يدل دلالة كبيرة عما حدث فى الماضى وممكن أن يحدث فى المستقبل .
 - ٤ - ان معرفة ما يحب الإنسان وما يكرهه ، يمدنا بأساس طيب لتقدير ما حدث فى الماضى وما يمكن أن يحدث فى المستقبل .
 - ٥ - ان هذه التقديرات تتم بدقة على يدى موجه مدرب ، ولكنها تكون أكثر دقة عند ما تقوم على أساس التحليل الاحصائى .

٦ - ان التقديرات المبنية على الميول تشير الى ما يريد أن يقوم به الإنسان .

- ٧ - أنه على الرغم من أن نتائج الأبحاث تدل على وجود علاقة بين الميول والقدرات ، الا أن قياس هذه القدرات ينبغى أن يتم بطريقة مباشرة وليس عن طريق اختبارات الميول .
- ٨ - ان اختبارات الميول تعطينا معلومات لا نحصل عليها من

اختبارات القدرات ، فهي تشير الى ما يريد أن يقوم به الشخص ، والاتجاه العام الذى ينبغى أن يسير فيه حتى يحصل على السعادة والرضا فى حياته (١) .

الاستعدادات والقدرات العقلية (٢) :

يقوم النجاح فى الدراسة أو العمل أولا على أساس من استعدادات الفرد وقدراته لمتابعة دراسة ما ، أو القيام بعمل من الأعمال .

ومن الممكن أن تعرف القدرة بأنها القوة الفعلية على أداء عمل عقلى أو حركى يصل إليها الانسان عن طريق التدريب أو دونه . ومن أمثلة ذلك القدرة على حل المسائل الحسابية ، أو تجميع أجزاء آلة من الآلات ، أو غير ذلك .

ويقصد بالاستعداد امكانية الوصول الى درجة من الكفاية أو القدرة عن طريق التدريب ، سواء كان هذا التدريب مقصودا أم غير مقصود . ومن الممكن أيضا أن نعرف الاستعداد على اعتبار أنه السرعة المتوقعة للتعلم فى ناحية من النواحي . ومن أمثلة الاستعدادات الاستعداد الميكانيكى ، أى القدرة على تعلم الأعمال الميكانيكية اذا توفر التدريب اللازم ، والاستعداد الموسيقى ، أى القدرة على تعلم الأداء الموسيقى اذا ما توفر التدريب اللازم .

ويقصد بالمهارة القدرة على القيام بالأعمال الحركية المعقدة بسهولة ودقة مع تكيف الأداء للظروف المتغيرة . ومن ذلك المهارة فى صناعة الآلات الدقيقة .

أما الكفاية فهي القدرة على القيام بالأعمال التى تتطلبها مهنة من المهن ، أو عمل من الأعمال . مثل الكفاية فى تصليح الأجهزة الدقيقة ، أو ادارة آلة من الآلات . ويقصد بالمقدرة أقصى قدرة للانسان يستطيع أن يصل إليها مع أفضل تدريب ممكن .

(١) دكتور عطية محمود هنا : التوجيه التربوي والمهني ص ١٤٧-١٥٣

(٢) نفس المرجع ص ٩٤ - ١٤٥ ، دكتور أحمد عزت راجح . علم النفس

الصناعى ص ١١٣ - ١٣٥ .

وفيما يلي نتناول الاستعدادات والقدرات العقلية من حيث علاقتها بالنجاح فى العمل والتوافق المهنى :

(١) الذكاء :

وجد بصورة عامة أن الأفراد الأكثر ذكاء كانوا أكثر حكمة فى اختيار المهن الملائمة لهم ، أى أنهم كانوا أكثر استبصاراً فيما يتعلق بقدراتهم وميولهم وأدق حكماً على مطالب المهن المختلفة من ناحية الاستعدادات والميول والصفات الشخصية المرتبة بها .

وقد ظهر أيضاً أن المهن المختلفة تتطلب حداً أدنى من الذكاء بدونها يصعب النجاح فى المهنة أمراً صعباً إن لم يكن مستحيلاً . ويرتبط الذكاء أيضاً بالمركز الذى يصل إليه الفرد فى مهنته بالنسبة لأقرانه ، سواء قيس ذلك المركز بالنجاح المادى أو التقدير الأدبى ، على أن هذا ينبغي ألا يؤخذ كقاعدة عامة . ففى بعض الدراسات وجد أن الارتباط بين الذكاء والمركز الذى يصل إليه الفرد فى مهنته كان عديم الدلالة وأنه كان سلبياً . كما أن من المحتمل أن يكون الذكاء الشديد عائقاً دون النجاح فى بعض المهن كما فى حالة ما إذا كان العمل الذى يؤديه الإنسان لا يتفق مع ذكائه أو لا يتحداه ذكاؤه . ومن أمثلة ذلك ما لاحظته بعض التفسيريين من أن بعض العمال الذين يمتازون بذكائهم لم يكونوا ناجحين فى القيام بالأعمال الروتينية البسيطة ، بل لقد كان قيامهم بهذه الأعمال مما أدى بهم إلى الوقوع فى بعض الحوادث أو حدوث إصابات لهم نتيجة لتشتت انتباههم .

كذلك يرتبط الذكاء بالرضا عن العمل ، والأمثلة الاكلينيكية متعددة فيما يتعلق بهذا الارتباط . فقد تعدد ذكر حالات عدم الرضا نتيجة لتعلق الفرد بأعمال تتطلب ذكاء يفوق ذكائه مما يسبب له توتراً مستمراً ، كما أن نفس الأثر يحدث إذا ما كان العمل يتطلب ذكاء أقل من مستوى ذكاء العامل مما يؤدي إلى زوال ميله إليه ، وبالتالي عدم رضائه عنه .

ولوحظ أيضاً أن ارتفاع الذكاء يرتبط بكثرة تغيير الفرد

للمهن والأعمال الملتحق بها . وربما كان ذلك راجعا الى التحاق الأفراد بالأعمال التي يتيسر لهم الالتحاق بها أولا ، ولكنهم لا يلبثون أن يتركوها الى أعمال أكثر ملاءمة لذكائهم . ولوحظ أيضا أن ارتفاع الذكاء يرتبط بكثرة تغيير الفرد للمهن والأعمال الملتحق بها . وربما كان ذلك راجعا الى التحاق الأفراد بالأعمال التي يتيسر لهم الالتحاق بها أولا ، ولكنهم لا يلبثون أن يتركوها الى أعمال أكثر ملاءمة لذكائهم . وهكذا يتضح أن الذكاء يلعب دورا هاما في تحديد العمل الذي يختاره ، وفي التوافق المهني من حيث أنه يكون عاملا مساعدا على التكيف وبالتالي الرضا عن العمل اذا كان متناسبا معه ، وعاملا مساعدا على عدم التكيف اذا ما كان الذكاء غير متناسب مع العمل . هذا مع مراعاة أن الذكاء ليس هو العامل الوحيد في هذا كله .

(ب) القدرات والاستعدادات الخاصة :

يمكن تصنيف القدرات والاستعدادات الخاصة الى :

١ - قدرات عقلية خاصة .

٢ - قدرات ميكانيكية .

٣ - قدرات حركية نفسية .

٤ - قدرات جسمية وحسية .

هذه القدرات المختلفة مستقل بعضها عن بعض الى حد كبير، لذا يجب مراعاتها وتقديرها جميعا اذا أردنا تجليلا شاملا للفرد . أما الأهمية النسبية لهذه الأنواع الأربعة فتختلف اختلافا كثيرا باختلاف طبيعة العمل :

١ - القدرة العقلية الخاصة :

ان الذكاء وحده لا يكفي للنجاح في المهمة التي يتطلب أدائها قدرات عقلية خاصة . هذه القدرات العقلية على أنواع كثيرة منها :

القدرة اللغوية : وهي تبدو في القدرة على فهم الألفاظ والجمل والأفكار المتصلة بها وإدراك ما بين الألفاظ أو ما بين الجمل من علاقات مختلفة ، علاقات تشابه أو تضاد مثلاً .

وظاهر من هذا أن القدرة اللغوية ليست قدرة بسيطة بل قدرة مركبة يمكن تحليلها الى عوامل أبسط منها .
 القدرة العددية : وتبندو فى اجراء العمليات الحسابية والاستدلال الحسابى فى سهولة ودقة وسرعة ، وفى القدرة على ادراك ما بين الأعداد من علاقات .
 القدرة على الاستقراء : يقصد بالاستقراء تتبع الجزئيات للوصول منها الى فكرة عامة أو حكم كلى ، أو الكشف عن مبدأ عام أو قانون أو نظام خاص فى سلسلة من الأشياء .
 وهذه القدرة ضرورية للنجاح فى المهن والأعمال التى تتطلب التخصص الفنى .

٢ - القدرة الميكانيكية :

تعتبر هذه القدرة لازمة لكل من يدور عمله حول فهم الآلات وادارتها وصيانتها واصلاحها وحلها وتركيبها . . . وقد يظن البعض أن هذه القدرة مرادفة أو أنها تلخص الى حد كبير فى المهارة الحركية والعضلية . ولا شك أن المهارة الحركية والعضلية لها أثر فى القدرة الميكانيكية ، ولكن فهم الآلات وادراك العلاقات بين بعض أجزائها وبعض ، وادارتها . . . كل ذلك يتطلب قدرا من الذكاء العام - فالذكاء فى جوهره ادراك للعلاقات - أو من الفهم الميكانيكى العام . بل لقد وجد أن العمال الميكانيكيين والصناع المهرة يتناسب نجاحهم أو فشلهم فى أداء أعمالهم على ما لديهم من قدرة على الفهم الميكانيكى العام لا على ما لديهم من مهارات عضلية ، حتى لقد أدرج بعض العلماء هذه القدرة فى زمرة القدرات العقلية ، وعلى هذا تكون القدرة الميكانيكية بمعناها الضيق قدرة عقلية ، وبمعناها الواسع قدرة عقلية وقدرة حركية .

وقد اهتم الباحثون بالدراسات والمهن الميكانيكية ، سواء من الناحية النظرية أم من الناحية التطبيقية ، فنجد أن « ثورنديك » يشير الى نوع من الذكاء يطلق عليه الذكاء الميكانيكى ، ويفترض أنه عامل يدخل فى جميع الأعمال الميكانيكية التى يقوم بها الانسان . ثم يأتى بعد ذلك (كوكس) فى انجلترا فيكتشف

عاملاً يستغل في الأعمال الميكانيكية أطلق عليه العامل ، ويعقبه (هاريل) نيتل نتائج أبحاث منسوبة لنا عن القدرة الميكانيكية تحليلًا علميًا انتهى منه إلى وجود عاملين هما ادراك التفاصيل وتصوير العلاقات الميكانيكية . وجاء بعد ذلك (وتنبورن) فأكد أهمية عامل التصور المكانى .

على أن التحليل الذى قام به (جيلفورد) لنتائج تطبيق عدد كبير من الاختبارات في القوات الجوية التابعة للجيش الأمريكى أدى إلى اكتشاف عاملين هامين في الاختبارات الميكانيكية وهما التصور المكانى والمصاحبة الميكانيكية . وقد ثبت من الأبحاث اللاحقة وجود ثلاثة عوامل تؤدي إلى النجاح في الأعمال الميكانيكية ، وهى عامل التصور المكانى ، وسرعة الادراك ودقته ، والمعلومات الميكانيكية .

ويذهب البعض إلى أن إضافة عاملى المهارة فى استخدام الأيدي والأصابع والتوافق بين الحركات التى تقوم بها اليدين أو التوافق الحسى الحركى ضمن العوامل التى ترتبط بالدراسات والمهن الميكانيكية .

ومن الممكن أن نشير إلى أهم نتائج هذه الأحداث فيما يتعلق باختبارات الادراك الميكانيكى - وهى الاختبارات التى تدور حول فهم الانسان لقوانين الحركة وتطبيقها فى حالات خاصة ، إذا وجد أن معظم الأبحاث تشير إلى وجود علاقة موجبة بين نتائج هذه الاختبارات والنجاح فى كليات الهندسة والمدارس الصناعية وكذلك النجاح فى المهن الهندسية والميكانيكية .

وفيما يختص باختبارات الادراك المكانى أو التصور المكانى ، فقد وجد أنها ترتبط أيضاً بالنجاح فى الدراسات والمهن الميكانيكية والهندسية .

وأما اختبارات المهارة فى استخدام اليد أو الأصابع أو اختبارات التوافق الحسى الحركى ، فإن نتائجها ترتبط بعدد كبير من المهن ، وكلما كانت المهنة تتطلب مهارة قريبة من المهارة التى تقيسها الاختبارات ، كانت العلاقة بين النجاح فى هذه المهن وبين نتائج الاختبارات أقوى .

(التكيف النفسى)

٣ - القدرات الحركية النفسية :

وتشتمل هذه القدرات على المهارة اليدوية ومهارة الأصابع والقدرة على التآزر بين الإدراك البصرى والأداء الحركى ، والقدرة على ضبط الحركات ، ٠٠ وقد دل التحليل الاحصائى على أن هذه القدرات متخصصة ، مستقل بعضها عن بعض الى حد كبير ، فقد يكون الفرد متفوقا فى قدرة منها ومتخلفا الى حد كبير فى أخرى . لذا لا يمكن القول بوجود قدرة حركية نفسية عامة . بل اننا لا نستطيع أن نصف شخصا بأن لديه مهارة فى جميع الأعمال اليدوية بوجه عام .

وقد أسفرت بعض البحوث التجريبية عن الكشف عن ثلاثة عوامل حركية نفسية مختلفة :

(أ) عامل السرعة الحركية النفسية : ويبدو فى القدرة على الأداء السريع والدقيق لسلسلة من الحركات التى تتطلب التآزر بين العين واليد .

(ب) عامل التآزر الحركى النفسى : ويبدو فى القدرة على تآزر حركات العضلات الكبرى فى الجسم .

(ج) عامل مهارة الأصابع : ويبدو فى القدرة على معالجة الأشياء بالأصابع فى سرعة .

٤ - القدرات الجسمية والحسية :

يتطلب بعض الأعمال بناء جسميا خاصا وقدرا كبيرا من الاحتمال والقوة . فبعض الأعمال الثقيلة كنقل الحديد تحتاج الى بناء جسمى متين ، أما الأعمال التى تتطلب المشى الكثير أو الجرى فيفضل فيها من كان بناؤه مسحوبا « ملفوفا » . والأيدى الصغيرة الدقيقة تفضل الأيدى الغليظة فى الأعمال التى تتطلب جمع أجزاء دقيقة أو تركيبها أو حلها . ومع أن الصلة بين البناء الجسمى والكفاية الانتاجية لم تدرس بعد دراسة كافية ، إلا أن أصحاب الأعمال ينظرون الى هذا البناء نظرة اعتبار عند اختيار عمالهم .

أما فيما يتصل بالحواس ، فيعتبر البصر أهمها جميعا ، على أن معرفة حدة الابصار وحدها لا تكفى ، بل يجب فوق ذلك تقدير

قدرة العامل على تكيف ابصاره للعمل الخاص الذى يؤدى .
فالأعمال التى تقتضى تقريب العين من العمل يتفوق فيها من ألف
أن يركز عينيه على قرب لأعلى بعد . وقد أدى استخدام
« النظارات » لتكيف العين لبعض الأعمال الى زيادة الانتاج .

ويتطلب كثير من الأعمال حكما دقيقا على الأبعاد والمسافات ،
وبما أن ادراك الأبعاد والمسافات يتوقف الى حد كبير على
الابصار بكلتا العينين ، فمن الضروري قياس هذا الادراك بدقة
لكى نتجنب وقوع كثير من حوادث العمل التى تنجم عن هذا
الادراك المعيب .

وقد يتشابه بعض الأفراد فى قدرتهم على الابصار بالنهار ،
ولكنهم يختلفون من حيث قدرتهم على الابصار بالليل الى حد
كبير . كذلك يختلف الناس من حيث قدرتهم على التمييز بين
الألوان ، وأن هناك فروقا شاسعة بين الأفراد من حيث سرعة
ادراكهم البصرى ، وكذلك من حيث اتساع المجال البصرى الذى
تتطلبه النواحي الادراكية فى كثير من الصناعات .

وتتغير قوة الابصار بتقدم العمر ، وكثير من الناس لا يفتنون
الى ما أصابهم من نقص تدريجى فى القدرة على الابصار عن
قرب بتقدم العمر ، وخير وسيلة لعلاج هذه الحال هى الكشف
الدورى عن العمال فى الشركة نفسها .

أما حاسة السمع ؛ فان عيوبها تنكشف بدرجة أسهل من
عيوب الابصار ، ولا شك أن العامل المرهف السمع يستطيع أن
يدرك الخلل الطفيف فى سير الآلات - المحركات والمكابس -
وهو خلل لا يدركه غيره .

وحاسة الشم ؛ ضرورية لمن يقومون بذوق الأطعمة والشاى
ولمن يخبرون الروائح العطرية .

وحاسة اللمس ، هامة لمن يعدون عدسات النظارات .

(ج) سمات الشخصية :

من الممكن تعريف الشخصية تعريفا اجرائيا على « أنها ذلك
المفهوم أو ذلك الاصطلاح الذى يصف الفرد من حيث هو كل

موحد من الأساليب السلوكية والادراكية المعقدة التنظيم ، التي تميزه عن غيره من الناس وبخاصة فى المواقف الاجتماعية « (١) ويضع (كاتل) العناصر التى تتكون منها الشخصية فى أنواع ثلاثة :

١ - السمات أو العناصر الديناميكية وهى الدوافع المختلفة للسلوك واهدافه .

٢ - السمات المزاجية وهى التى تتعلق بالسمات الشاملة غير المتغيرة ، وهى السمات التى تميز استجابات الفرد بصرف النظر عن المثيرات التى تؤدى اليها ، مثل سرعة الاستجابة ، أو قوتها ومستوى النشاط .

٣ - القدرات والكفايات العقلية وهى التى تحدد قدرة الفرد على القيام بعمل ما ، وتتمثل فى الذكاء والقدرات الخاصة والمهارات .

ويقصر أغلب علماء القياس السيكولوجى الشخصية على السمات الاجتماعية والخلقية والمزاجية . فمن سمات الشخصية قدرة الفرد على معاملة الناس ، وقدرته على مسايرة المعايير الاجتماعية والخلقية ، وقدرته على ضبط نفسه ، ومنها أسلوبه فى الحياة ، ومستوى طموحه ، ونضجه الانفعالى . . ومنها ما يتصف به من مرح أو اكتئاب . انطواء أو انبساط ، مثابرة أو تخاذل ، سيطرة أو استكانة ، صدق أو كذب . . كذلك فان مزاج الفرد من المقومات الهامة لشخصيته ، ويقصد به مجموع الصفات الانفعالية المميزة للفرد : عمق انفعالاته أو ضحالتها ، ثباتها أو تقلبها ، تناسبها أو عدم تناسبها مع مثيراتها .

ولقد ظهر من دراسة واسعة واسعة فى ٦٧ شركة كبيرة بأمریکا أن عدد الموظفين والعمال الذين طردوا لسمات شخصية غير مرغوبة كان ثمانية أمثال من طردوا لنقص فى القدرات اللازمة

(١) دكتور محمد عماد الدين اسماعيل وزميله . الشخصية وقياسها .

للعمل ، فقد كان الاهتمام والكسل وعدم التعاون وعدم الأمانة والتغيب لأسباب غير المرض وانعدام روح المبادرة والولاء للمؤسسة ، هو السبب في العمال والموظفين .

فمن المعروف أن بعض المهن تتطلب مزاجاً أثبت من غيرها وسمات اجتماعية خاصة . من هذا يتضح أنه لا مناص من دراسة شخصية الفرد لتوافقه المهني . أن التكيف للعمل يعتبر مظهراً من مظاهر التكيف العام . فقد ظهر من البحث الذي قام به (فريتسو هاجارد) أن التوافق المهني يتوقف على مدى التوازن بين الاشباع الذي يتطلبه الفرد والاشباع الذي يقدمه العمل . ولقد ظهر من هذا البحث أن عوامل الأمن وعدمه ، وكذلك الغيرة والنقص والتناقض الانفعالي تؤثر في تكيف الفرد لمهنته .

أما فيما يتعلق بالرضا عن العمل ، فإن علماء التحليل النفسي يذهبون الى أن الرضا المهني يتحقق عندما تجد الحاجات الملحة لدى الفرد اشباعاً لها في العمل ، أو عندما يجد الفرد أن في مكانه أن يلعب دوره الذي يرغب فيه في العمل .

وتكشف لنا الملاحظات الأكلينيكية عن حالات التأخر في النمو المهني نتيجة لعوامل الاحباط والكبت والصراع والقلق كما هو الحال في نواحي النمو الأخرى . وأخيراً يمكن القول بأن سمات الشخصية ليست العامل الاساسي في النجاح في المهنة الا بمقدار ما يكون أثرها في تكيف الفرد تكييفاً يدعو الى الاستمرار في العمل والى كفاءته فيه .

(ثانياً) البعد المتعلق بالعمل نفسه

الظروف الفيزيائية للعمل :

تتوقف كفاية العامل الانتاجية على عدة عوامل داخلية وخارجية . فمن العوامل الداخلية - كما ذكرنا - قدراته واستعداداته وسمات شخصيته وقوة دوافعه وخبرته وتدريبه . ومن العوامل الخارجية الظروف الفيزيائية والظروف

- ١٩٨ -

الاجتماعية التي تحيط به فى عمله . فمن الظروف الفيزيكية الهامة تذكر الاضاءة والتهوية والضوء . ولقد كانت هذه الظروف من شأن مهندس الكفاية وحده ، لكنه وجد من الأجدر أن يشترك معه السيكلوجى الصناعى لما ظهر من أن تحسين الظروف الفيزيكية قد يؤدى فى كثير من الأحيان الى خفض مستوى الانتاج والروح المعنوية للعمال بدلا من دفعها ، مما يشير الى أن تحسين الظروف لا يؤدى بذاته الى ما يرجى منه .

وما حدث هذا بوجه خاص حتى شعر العمال أو اعتقدوا أن ما تجريه الادارة من تحسينات ما هو الا وسيلة لتحسين الانتاج ليس غير ، وليس مظهرا لاهتمامها بهم أو تقديرها اياهم أو حرصا على راحتهم وصحتهم ، وهنا يتضح أثر العوامل النفسية فى الانتاج بصورة يتفاعل الى جانبها أكثر العوامل الفيزيكية .

١ - الاضاءة

تبين لبعض العلماء أن الانتاج يمكن أن يزداد ، كما يقل التعب اذا زود المصنع باضاءة طيبة وزالت الاضاءة المتوهجة ، والظلال الكثيرة . فقد دلت بعض الدراسات التى تناولت ٢١ عملا صناعيا ومكتبيا على أن العينين تؤديان أعمالا هامة خلال ٧٠ ٪ من يوم العمل . لذا كان من الضرورى دراسة أثر الاضاءة فى العامل وفى انتاجه .

ومن أمثلة البحوث التجريبية التى أجريت فى هذا الموضوع ما أجراه (هس وهاريسون) ، وقد أثبت هذا البحث أن التغيرات فى الاضاءة ينتج عنها مباشرة فروق فى الانتاج عند عمال التنقية ، فحينما تزداد الاضاءة الصناعية من خمس شمعات فى كل قدم الى عشرين شمعة فى نفس المساحة يزداد الانتاج بمقدار ١٢٥ ٪ ، كما تبين من دراسة قامت بها هيئة بحوث الصحة الصناعية أنه حينما تبلغ شدة الاضاءة الصناعية ٢ شمعة للمقدم ، فإن انتاج الكتبة على الآلة الكاتبة ، يقارب فى كমে ودقته - كما تقاس بعدد الأخطاء ، والحروف المقلوبة

وكمية الانتاج - انتاجهم تحت شروط ضوء النهار العادى الجيد ، كما تبين أنه حينما كانت الاضاءة الصناعية شمعتين للمقدم فقط ، فقد انخفض الانتاج ، وكان عدد الأخطاء أكثر من الضعف ، وظهر التعب مجسما على العمال .

وفى الواقع أن الاضاءة الجيدة غالبا ما تعين العامل على رفع مستوى انتاجه وبمجهود أقل . فكثيرا ما تتوقف الكفاية الانتاجية على سرعة الادراك البصرى والدقة فى التمييز بين الأشياء . هذا الى ما يحدثه العمل تحت شروط ضوئية سيئة من توتر فى عيون العمال ، وقد ينعكس هذا التعب فى صورة اضطراب فى أعضاء أخرى غير العينين . كذلك تسبب الاضاءة السيئة شعورا بالانقباض فى نفوس الكثيرين ، والى زيادة التعب والأخطاء واهتياج العامل بوجه عام ، فالضوء يجب أن يكون كافيا ، ثابتا ، موزعا توزيعا عادلا . وقد لا يحقق دائما ضوء الشمس المباشر هذه الشروط بحيث يجب تصويبه وتعزيزه غالبا باضاءة صناعية .

والاضاءة الجيدة تختلف باختلاف الأعمال والعمال ، فما يعتبر اضاءة مثلى لعمل معين أو لعامل شاب ، قد لا يعتبر كذلك بالنسبة لعمل آخر أو لعامل متقدم فى السن .

وللاضاءة الجيدة الملائمة أكثر من فائدة . فضلا عن أنها تزيد من مقدار الانتاج ودقته ، فهى تسهل الرقابة على العمال ، وتكشف عن الأركان والأماكن القذرة فتدفع الى تنظيفها ، كما أنها تنقص من مقدار المواد التالفة (العادم) ، وفيها وقاية من الحوادث .

وفى الواقع أن شدة الضوء تختلف باختلاف نوع العمل والعامل . فكلما كان العمل دقيقا احتاج الى كمية أكبر من الضوء . وقد وجد أن شدة الضوء تزيد من دقة الانتاج فى الأعمال الدقيقة ، وكلما زاد عمر العامل احتاج الى اضاءة لاتقان عمله . ويجب أن تقترن شدة الاضاءة بتوزيع متجانس للضوء ، والا كانت الشدة مصدر اضطراب للعمل وازعاج للعامل .

ومن العيوب الشائعة فى الاضاءة ، الضوء غير الموزع

- ٢٠٠ -

توزيعاً متساوياً ، ذلك أن تكيف العين للضوء لا يتأثر فقط بمقدار الضوء الذي تستقبله من مكان العمل وعده أو من الشيء الذي يلاحظه الفرد ، بل وبالضوء الذي تستقبله من حجرة العمل بأسرها أيضاً . لذا يجب أن يراعى في توزيع الضوء المجال البصري الكلى للفرد، لا المجال البصري المنحصر في عمله فقط . ومن ثم يجب أن يتساوى توزيع الضوء في جميع أنحاء حجرة العمل مع زيادة في شدته في حين العمل إن اقتضى الأمر . ويتجبر الوهج من مشكلات الاضاءة الهامة ، فهو يشتت الانتباه ويحدث الجهر ويسبب الصداع . ومن طرق تجنبه طلاء الأشياء الناصعة أو ازالتها من مجال البصر .

ولذلك فإن الضوء غير المباشر هو خير وسيلة تكفل الاضاءة المتجانسة . وكذلك الضوء شبه المباشر عن طريق مصابيح « مصفرة » . لذا يجب الاهتمام بارتفاع الأسقف وأشكالها وارتفاع المصابيح .

وآخر ظروف الاضاءة هي ضوء النهار المكتمل حين يسقط بصورة غير مباشرة . ويعتقد البعض - خطأ - أن مزج ضوء النهار بضوء صناعي ضار بالابصار . فمزيج من الضوء يعطى ضوءاً أفضل وأكثر اراحة للبصر من ضوء صناعي يتساوى في مقداره مع هذا المزيج .

وهكذا فإن الاضاءة الطيبة التي تتميز بشدة الضوء المناسبة ، والخلو من الوهج ؛ انما تسهم في تحقيق راحة العامل وكفايته في عمله ، ولا شك أنه يمكن تحقيق اليسر في العمل عن طريق مستويات ومعايير سليمة للاضاءة الصناعية المناسبة لكل عمل من الأعمال .

٢ - التهوية

تؤثر التهوية تأثيراً كبيراً في انتاج العامل ونشاطه ، فقد ظهر من تجربة أهرت في إحدى الشركات أن التمسسين في شروط التهوية قد نتج عنه زيادة الانتاج بحوالى ٤ في المائة ، ونقص كشف المرضى بحوالى خمسين في المائة . كما تبين من

- ٢٠١ -

دراسة أخرى أن ادخال تكييف الهواء فى مكاتب الموظفين نتج عنه نقص الوقت الضائع نتيجة مرض الموظفين بمقدار ٤٥ فى المئة . وفيما يلى نلخص أهم نتائج الدراسات التى قامت بها هيئة بحوث الصحة الصناعية عن تأثير عوامل التهوية وتكييف الهواء :

١ - ... اذا انزلنا مقياسا للتعب ، فترة الراحة اللا ارادية عند عمال المناجم ، فاننا نجد أنهم تحت الشروط الطيبة للتهوية يأخذون سبع دقائق كل ساعة ، ويأخذون ٢٢ دقيقة كل ساعة حينما يكون الهواء رطبا وحارا وحركة راكدة ، كما يقل انتاجهم بحوالى ٤١ فى المائة .

٢ - وفى صناعة النسيج فان حرارة الجو ورطوبته تزيد من تعب العمال رغما عن أنها تساعد على عدم قطع الخيوط . وقد تبين أنه اذا زيدت سرعة حركة الهواء الى ١٤٧ قدما فى الدقيقة ، فان راحة العمال وكفايتهم تزداد ، دون الاضرار بالخيوط .

٣ - ان العمال المتقدمين فى السن يتأثرون بالحرارة أكثر من العمال الشبان . وفى الواقع أن سوء التهوية سرعان ما يؤدى الى الشعور بالنفاس والضمول والتعب والضجر والنعيق . وقد بينت التجارب الحديثة أن الآثار الضارة لسوء التهوية لا تنسب الى نقص الأكسجين أو الى تزايد ثانى أكسيد الكربون بقدر ما ترجع الى ركود الهواء ، وما يترتب على ذلك من ارتفاع درجات الحرارة والرطوبة . ومتى ارتفعت درجات الحرارة والرطوبة تعذر على الجسم التخلص من فضله حرارته بصورة موصولة فاغتل توازنه . فالجسم يتخلص من فضله حرارته عن طريق الاشعاع والتوصيل ، فان لم يتسن له فقد جزء من حرارته عن هذين الطريقتين نشط افراز غدد العرق مما يترتب عليه انخفاض درجة حرارة الجسم نتيجة لتبخر العرق . فان كانت درجة رطوبة الجو مرتفعة لم يتبخر العرق بل سالت على سطح الجسم ولم يفقد الجسم شيئا من حرارته . وحركة الهواء تساعد على خفض حرارة الجسم بازاحة الهواء

- ٢٠٢ -

الساخن القريب من الجلد واحلال طبقة أخرى أكثر برودة وجفافا . فان كانت درجة حرارة الهواء والأجسام المحيطة بالعامل أعلى من درجة حرارة سطح الجسم - كما فى صناعة الحديد والصلب ، والزجاج والسبابة واللحام والحدادة والتعدين والخزف والطوب - وكان الجو مشبعا بالرطوبة - كما فى صناعة النسيج والدخان والسكر والورق - لم يتسن للجسم التخلص من أى مقدار من حرارته ، وبدأت حرارته فى الارتفاع المطرد حتى يختل توازنه ، وهنا تبدأ الأعراض فى الظهور . وعلى هذا فان العلاج الوحيد هو تحريك الهواء وتجديده حتى تنخفض درجة حرارة الجسم .

٣ - الضوضاء

بنيت نتائج التجارب التى أجراها (مورجان Morgan)^(١) ، و (ليرد Laird)^(٢) و (فريمان Freeman)^(٣) وغيرهم ، أن العمل فى الضوضاء يكلف أكثر ، من ناحية استنفاد الطاقة والجهد ، من العمل فى الجو الهادىء . فقد دلت حالات الملاحظة الاستبطانية فى تجارب ليرد على شعور العمال بالضيق والملل حينما يعملون فى الضوضاء .

وقد بينت التجارب التى أجريت فى انجلترا فى صناعة النسيج أن الانتاج يزداد بمقدار ٣ فى المائة ، كما تزداد الكفاية الفردية للعامل بمقدار ٧٥ فى المائة ، حينما استعملت « وقايات للأذن » تضعف شدة الضوضاء بحوالى ٥٠ فى المائة ، وبالتالي تزيد من شعور العامل بالارتياح .

كما وجد مجلس بحوث الصحة الصناعية بانجلترا من تجارب

-
- (1) Morgan, The overcoming of distractions and other resistances.
 - (2) Laird, Experiments on the physiological cost of noise.
 - (3) Freeman, Changes in tension pattern and total energy expenditures during adaptation to distracting stimuli.

على أثر الضوضاء في الكفاية الانتاجية للعمال الصناعيين ، أن الضوضاء لا يكون ضررها ملحوظا في انتاجية العمال الذين يقومون بأعمال حركية بسيطة ، وان كانت تنقص دائما والى حد ما من كفايتهم الانتاجية . كما وجد أن الضوضاء العالية خاصة غير المنظمة التي تصدر عن الآلات يتناسب أثرها الضار ، على وجه التقريب تناسب طرديا مع صعوبة العمل .

وقد دلت بحوث كثيرة على أن تأثير الضوضاء في الفرد يتوقف على وجهة نظره اليها ودلالاتها عنده ، فان كان يرى أنها لازمة لا بد منها للعمل تقبلها راضيا الى حد ما فلم تكن مصدر ازعاج كبير له في انتاجه . أما ان شعر العامل أن الضوضاء ترجع الى عدم اكتراث الادارة براحته أثر ذلك في انتاجه تأثيرا ملحوظا .

ومما يدل ، فوق ذلك ، على أثر العوامل النفسية في تحديد مفهوم الضوضاء وتأثيرها ما ظهر من أن العامل ان اعتقد أن الضوضاء تعوقه وتعطله عن العمل قل انتاجه ، وان اعتقد أنها تيسر له العمل زاد انتاجه .

والواقع أن الناس يستطيعون أن ينتجوا في الضوضاء قدر ما ينتجون في الهدوء بشرط أن تكون دوافعهم الى العمل قوية وأن يبذلوا جهدا أكبر .

ولكن الضوضاء التي تشتت الانتباه حقا تؤدي الى خفض انتاج العامل أو الى زيادة ما يبذله من مجهود . فان تعذر خفض الضوضاء فقد يفيد بعض العمال استخدام « صمامات للأذن » التي تستطيع أن تخفف الى حد كبير من أثر الضوضاء الشديدة والانفجارات لكنها لا تحول دون سماع كلام الآخرين .

ويقول (برين) ان نتائج الدراسات التجريبية تبين بوجه عام أن الضوضاء تقلل من كفاية العامل وراحته ، أما ما هي الشروط التفصيلية التي تصبح الضوضاء فيها ضارة مثلا بالانتاج ، وما هو مدى الفرق بين الأفراد في احساسهم بالتأثيرات المعاكسة ، فان هذه مشكلات تتطلب بحثا ، وتعتبر مجالا خصبا للبحث التجريبي .

- ٢٠٤ -

وبعد كل هذا يحق لنا أن نتساءل : ما هو الهدف من تحسين الظروف الفيزيائية للعمل ؟ فى الماضى كان ينظر الى أن تحسين هذه الظروف يخفف من كراهية العامل الطبيعية للعمل ويجعله أقدر على الانتاج . أما اليوم فان الصناعة الحديثة ترمى من هذا التحسين الى تهيئة جو أفضل للانتاج ورفع الروح المعنوية للعمال بما يجعلهم يقبلون على العمل عن طيب خاطر ويتحمسون له . ولا شك أن هناك ظروفًا مثلى للاضاءة والتهوية ودرجة الحرارة وساعات العمل من شأنها أن ترقى بمستوى الانتاج . غير أننا يجب ألا ننسى أن العمال كثيرا ما ينتجون ويتحمسون لعملهم ويشعرون بالسعادة والرضا حتى فى أسوأ الظروف الفيزيائية وأبعدها عن الملاءمة . ومن ناحية أخرى دلت دراسات عدة على أن تحسين هذه الظروف قد لا يؤدي على الإطلاق الى رفع مستوى الانتاج أو الروح المعنوية ، بل قد يؤدي الى خفضها أحيانا .

وفى الواقع أننا لا نستطيع تعليل هذا إلا بأن الظروف الفيزيائية الجيدة ليست هى السبب المباشر فى رفع الانتاج لأنها قد تؤدي الى خفض الانتاج لا رفعه . وعلى ذلك فان هناك عاملا آخر يكمن وراء هذه الظاهرة . فالمعروف أن انتاج العامل ليس نتيجة عامل واحد ، بل عدة عوامل شخصية وخارجية ، أى لعدة عوامل ذاتية نفسية وأخرى مادية اجتماعية . ومن ثم يتعين على الباحث فى أثر التحسينات الفيزيائية فى الانتاج ألا يغفل عن أثر العوامل النفسية والاجتماعية . وقد دلت البحوث الحديثة كلها على أن الناس أكثر تأثرا وحساسية للمحيط النفسى الاجتماعى منهم بالمحيط الفيزيقي المادى . فتحسين الظروف الفيزيائية للعمل ، انما يعتبر أثرا رهن بنظرة العمال اليها وشعورهم نحوها ، فان ظنوا أن هذه التحسينات ما هى إلا وسيلة لاستغلالهم لزيادة الانتاج ليس غير لم تتغير روحهم وانتاجهم ، وان رأوا فيها مظهرا من مظاهر اهتمام الادارة بهم حدث العكس .

وصفوة القول ان الظروف الفيزيائية السيئة لا تؤدي بذاتها الى خفض الانتاج والروح المعنوية للعمال ، كما أن الظروف

الجيدة لا تؤدي بذاتها الى رفع الانتاج . انما هو الجو
السيكولوجى ووجهة نظر العمال الى ما يجرى من تحسينات .
فالظروف الفيزيائية لا تفعل فعلها الا عن طريق ما تحدثه من أثر
نفسى فى الناس . من أجل هذا تتجه البحوث الحديثة فى علم
النفس الصناعى الى زيادة الاهتمام بدوافع العمال واتجاهاتهم
النفسية لمعرفة ما يحبون وما لا يحبون وما هى مشاعرهم نحو
أعمالهم ، وما مصدر هذه المشاعر . . هذا مع الاعتراف
بالأهمية الكبرى للظروف الفيزيائية الجيدة للعمل .

التوجيه والاختيار المهنى :

يستهدف علم النفس فى تطبيقاته المهنية :
(أ) زيادة الكفاية الانتاجية .
(ب) زيادة توافق العامل فى عمله .
(ج) انشاء نوع من الاستقرار الصناعى بازالة مصادر
الشكوى والمنازعات بين العمال وأصحاب العمل .
وتتحقق هذه الأهداف جزئياً بتطبيق الطرق السيكولوجية
لوضع العامل فى العمل المناسب بوساطة :
١ - التوجيه المهنى . ٢ - الاختيار المهنى .
ويستهدف التوجيه المهنى الكشف عن أحسن عمل يلائم
شخصاً معيناً ، أما الاختيار المهنى فيستهدف انتقاء أحسن
الأشخاص لعمل معين .
وفى كل من التوجيه المهنى والاختيار المهنى يتخذ تطبيق علم
النفس فى تقدم الطرق الفنية المستعملة فى كل منهما نفس
الصورة وهى :

(أ) العمل على تحسين طرق تحليل المهن .
(ب) اعداد أحسن الوسائل الفنية لتحليل الأفراد .
(ج) وضع الطرق السليمة لتكامل البيانات الخاصة بالمهن مع
البيانات الخاصة بالأفراد بغية تحقيق التوافق الطيب بين
مقتضيات العمل وصفات الفرد ومؤهلاته ^(١) .

(١) جيلفورد : ميادين علم النفس . . الفصل الثامن عشر : علم النفس
المهنى . . ص ٧٥٥ - ٧٥٧ لموريس س . فيتلس .

التوجيه المهني :

يذهب (سوبر) فى كتابه (سيكولوجية المهن) الى أن التوجيه المهني هو « عملية مساعدة الفرد على انماء وتقبل صورة لذاته متكاملة وملائمة لدوره فى عالم العمل ، وكذلك مساعدته على أن يختبر هذه الصورة فى العالم الواقعي وأن يحولها الى حقيقة واقعة بحيث تكفل له السعادة والمجتمع المنفعة » .

والواقع أن التوجيه المهني يصبح وفقا لهذا التعريف عملية سيكولوجية تتميز بعدة خصائص هي :

(أ) أن التوجيه المهني عملية ترمى الى مساعدة الفرد على أن ينمى صورة لذاته . هذه الصورة تتميز بأنها متكاملة ، أى خالية من التعارض أو الصراع أو الانحلال . وأنها صورة تتلاءم مع امكانيات الفرد المختلفة ، أى مع استعداداته ودوافعه وميوله وقيمه وظروفه الاجتماعية وغير ذلك .

(ب) أن التوجيه المهني عملية ترمى أيضا الى مساعدة الفرد على أن يتمنى ويتقبل الدور الذى يقوم به فى عالم العمل ، ذلك الدور الذى يتفق مع امكانياته المختلفة .

(ج) أن التوجيه المهني عملية ترمى الى مساعدة الفرد على أن يجرب ويختبر الصورة التى كونها عن نفسه وعن دوره فى عالم العمل فى ميدان الحياة الواقعية ، أى أن التوجيه المهني يتيح له فرصة التجريب والاختيار فى ظروف ملائمة .

(د) أن التوجيه المهني عملية ترمى أخيرا الى مساعدة الفرد على أن يحقق صورته عن نفسه فى ميدان العمل ، وأن يكون ذلك بحيث يؤدي الى كفالة السعادة له والمنفعة للمجتمع ^(١) .

والتوجيه المهني بهذا هو عملية مركبة تتألف من سلسلة من العمليات المتصلة المتكاملة :

(١) اختيار مهنة على أساس ما لدى الفرد من ميول وقدرات وسمات .

(ب) الاعداد والتدريب على المهنة المختارة . وهذا يقتضى المعرفة بنوع التدريب ومدته ومكانه وشروطه .

(١) دكتور عطية محمود هنا : التوجيه التربوي والمهني ٠٠ ص ٤٩ - ٥٠

(ج) الالتحاق بالمهنة • وهذا يتطلب الاحاطة بمجالات العمل المختلفة للمهنة المختارة ، وبوسائل معونة الفرد على الالتحاق بها •

(د) التقدم فى المهنة ، ويكون ذلك بتبصير الفرد بما يطرأ على مهنته من تقدم وتغير وتطور وتجديد ، أو بتعريفه بالطرق التى تساعده على الترقى فى مهنته • وهذا نوع من التدريب تهتم به البلاد الناهضة اهتماما كبيرا •

ولا تقتصر مهمة التوجيه المهنى على مساعدة الفرد على اختيار المهنة التى تناسبه ، بل تتجاوز ذلك الى النصيح له بالابتعاد عن مزاوله مهنة معينة •

خطوات برنامج التوجيه :

يتضح مما تقدم أن التوجيه يتطلب :

(أ) دراسة تحليلية شاملة للفرد ، تفحص قدراته الجسمية والحسية والحركية واستعداداته العقلية ، ومستوى طموحه ، وسماته الاجتماعية والخلقية المختلفة ، وكذلك « أسلوب حياته » أى طريقته الخاصة فى معاملة الناس ، وفى حل ما يتعرض له من مشكلات وصعوبات • • وليس فحص الصحة النفسية للفرد بأقل أهمية من فحص صحته الجسمية • ذلك أن سوء التوافق المهنى - أى عجز الفرد عن التواءم والانسجام مع بيئته المهنية - قد يرجع الى اضطراب فى شخصيته وليس الى نقص فى اجتهاده أو استعداده • • ويشترط أن تكون هذه الدراسة علمية موضوعية تقوم على القياس الكمى ما أمكن لا على التقديرات والانطباعات الذاتية •

(ب) تحليل المهن المختلفة من نواح عدة : من الناحية الفنية لمعرفة عملياتها وواجباتها أو حركاتها الأساسية ، وما تتطلب من مؤهلات خاصة وتدريب خاص ثم تحليلها من الناحية السيكولوجية لمعرفة ما تتطلبه من قدرات واستعدادات وسمات خاصة • • هذا الى الاحاطة بالظروف الاقتصادية لكل مهنة : مستوى الأجور فيها ، وفرص الترقية ، ومستقبلها الاقتصادى ،

ومدى البطالة فيها ٠٠ هذا انى ما قد يصيط بها من مناظر وما يتعرض له الفرد فيها من أمراض مهنية خاصة .
 (ج) خطة للتدريب ونظام للتشغيل والتوظيف :
 ومن هذا نرى أن عملية التوجيه المهني عملية ضخمة تتطلب تضافر الجهود من هيئات مختلفة واسهام اخصائيين فى نواح متعددة : أطباء وأطباء نفسيون ومهندسون وأخصائيون فى القياس العقلى ، وأخصائيون فى التوجيه المهني والنفسى والتعليمى والخدمة الاجتماعية . هذا الى مكاتب منظمة للتشغيل والتوظيف وبرامج متجددة للتدريب ، غير أن هذا كله يهون اذا قدرنا ما يعود على الفرد وعلى المجتمع من قيام كل فرد بالعمل الذى يتقنه ويرضاه ، وما يترتب على الفشل المهني من أضرار بالغة تحقيق بالفرد وبالمجتمع .

الاختيار المهني (١) :

يقصد بالاختيار المهني انتقاء أصلح الافراد وأخفهم من المتقدمين لعمل من الأعمال . وهو من تعريفه هذا يرمى الى نفس الهدف البعيد الذى يرمى اليه التوجيه المهني ، ألا وهو وضع الفرد الصالح فى المكان الصالح .
 غير أن التوجيه يبدأ من الفرد ويركز اهتمامه فيه ، فى حين أن الاختيار يبدأ من مهنة معينة ويهتم بها فى المقام الأول . كما أن التوجيه يعمل على المعونة والارشاد وصالح الفرد ، ويقوم على أساس أن كل انسان يجب أن يجد عمله بين مختلف الوظائف الاجتماعية حتى أن كان عاجزا أو مريضا أو ذا عاهة ، فى حين أن الاختيار يعمل على التصفية والغريزة والاستبعاد ولا يهتم بمصير من يستبعدهم من الأفراد . أو بمعنى آخر ، فإن مجال الاختيار أضيق بكثير من مجال التوجيه . فالاختيار لا يتطلب الا معرفة المهنة أو العمل الذى سيختار له ، فى حين أن التوجيه يتطلب المعرفة بألاف المهن والأعمال ، لذا قطع الاختيار المهني الى اليوم شوطا أبعد بكثير من التوجيه .
 وكما يتفق الاختيار والتوجيه من حيث الهدف البعيد وهو

(١) دكتور أحمد عزت راجح : علم النفس الصناعى ٠٠ ص ٥٨ - ٦١

المواءمة بين العامل وعمله ، كذلك يتفقان من حيث البرنامج الذى يتبعانه لهذه المواءمة ألا وهو دراسة الفرد دراسة شاملة من ناحية ، وتحليل المهنة أو العمل المعين تحليلًا مفصلاً لمعرفة متطلباته المختلفة : الفنية والسيكولوجية وغيرها .

فوائد الاختيار :

لا تقتصر وظيفة الاختيار على انتقاء أكفأ الأفراد لمهنة معينة ، بل هو يفيد أيضاً فى توزيع الأعمال على العمال داخل المصنع ، كما يفيد فى ترقية العمال والموظفين الى مناصب أعلى ، وكذلك فى نقلهم من عمل الى آخر ، كما أفاد الاختيار بوجه خاص فى انتقاء المشرفين على العمل والرؤساء .

أما الفوائد التى يجنيها كل من الفرد والاقتصاد القومى من الاختيار المهنى العلمى ، فهى بعينها فوائد التوجيه المهنى السليم ، ويكفى أن نذكر بعض الخسائر التى يمكن أن تتكبدها الشركة أو المصنع الذى أساء اختيار عمله :

١ - فالعامل غير الكفء ، أقل إنتاجاً من غيره ، وإنتاجه أقل جودة ونوعاً . وقد دلت آلاف البحوث دلالة لا يرقى اليها الشك على أن استخدام الطرق السيكولوجية فى الاختيار يؤدى الى تحسن هائل فى الانتاج ، وهذا ليس بمستغرب ، فالقوارق بين الأفراد فى القدرة على أداء عمل معين شاسعة ، ولقد ظهر أن الاختيار العلمى يؤدى الى زيادة فى الانتاج قد تصل الى أربعة أمثاله . كما دل البحث على أن هذا الفارق الكبير لا يرجع الى فوارق فى الرغبة أو التحمس للعمل بل الى فوارق فعلية فى القدرات العقلية أو اليدوية .

٢ - والعامل غير الصالح يحتاج الى مدة أطول من التدريب ، ومن ثم الى نفقات أكثر . ومع هذا فليس هناك ما يضمن وصوله الى مستوى المهارة المطلوب .

٣ - وهذا العامل القاصر فى إنتاجه يتقاضى من الأجر ما يتقاضاه زميله ذو الانتاج الوفير الجيد وتلك خسارة غير منظورة وتتحملها الشركة أو المصنع :

(التكيف النفسى)

- ٤ - وكمن من الأخطاء والزلات يرتكبها العامل غير الكفاء مما يؤدى الى عطب الآلات وتلف الأدوات وتبذير فى استخدام المواد الخام . هذا الى ما يتورط فيه من حوادث تتحمل الشركة أعباءها وعواقبها وتدفع ما تقتضيه من تعويضات .
- ٥ - والعامل القاصر مصيره فى أكبر الظن أن يترك عمله طائعا أو كارها مما يضطر الشركة أو المصنع الى استئجار عمال جدد والانفاق على تدريبهم لفترات تطول أو تقصر . .
- هذا الى ما يحدثه ترك العمال أعمالهم من ارتباك واضطراب فى الانتاج ، واساءة سمعة الشركة .
- ٦ - هذا الى أن سوء توافق العامل مع عمله قد يجعله مصدرا للشغب والمتاعب وانخفاض الروح المعنوية لزملائه .

التدريب المهنى (١) :

يعتبر انتقاء العمال الصالحين ووضعهم فى الأعمال الملائمة لهم - كما ذكرنا - الخطوة الأولى التى تضمن كفاية العامل فى عمله وتوافق معه . بيد أنه بعد أن يستخدم العامل ، يبقى الكثير مما يجب عمله حتى تتأكد من أنه سوف يستخدم كل فرد قدراته فى ظروف من شأنها أن توفر له السهولة فى العمل والأمن والرضا .

والتدريب الملائم هو أول خطوة أساسية لتحقيق هذه الأهداف التى ذكرناها ، فالشخص المؤهل تماما لعمل ما قد يفقد كفايته لأنه لم يدرّب التدريب الصحيح على العمل المطلوب منه .

والتدريب المهنى هو عملية تعلم وتعليم تمكن الفرد من إتقان مهنته فى أقصر وقت وبأقل جهد ممكن . والتدريب المهنى ذو مجال واسع فهو لا يقتصر على العمال والموظفين بالشركات والمصانع كما قد يتبادر الى الذهن ، بل يشمل كل من يعمل وأيّا كان عمله : يدويا أو عقليا أم اداريا . كما أنه لا يقتصر على النواحي الفنية للعمل بل يتناول جوانبه الاجتماعية أيضا .

(١) نفس المرجع ص ٨٢٧ - ٨٤٣

٥ . أحمد عزت راجح : علم النفس الصناعى ص ٧٥ - ١٥٩

- ٢١١ -

فهناك برامج لتدريب ملاحظى العمال والمشرفين والمفتشين وكل من تتطلب أعمالهم التوجيه والمراقبة والإشراف والتنفيذ ، لتدريبهم تدريبا اجتماعيا على العلاقات الانسانية والقيادة وحل المشكلات .

ان العمال يجب أن يتلقوا تدريبا منظما حتى يتمكنوا من أداء أعمالهم أداء حسنا . وحتى ان تم اختيارهم المهني على أساس علمي دقيق ، وكانوا يملكون استعدادات وفيرة فلا بد من تدريبهم تدريبا منظما كي يصلوا الى مستوى عال من الانتاج ، فهذه الاستعدادات لا يمكن أن تظهر وأن تنمو وتزدهر الا بالتدريب المنظم .

هذا ويجب أن يقوم بالتدريب اخصائيون يكونون على علم بأصول التدريب وأنواعه وطرقه وأهدافه ، وعلى علم بالأسس السيكولوجية لعملية التعلم والتعليم .

لذا قامت فى كثير من الشركات والمصانع أقسام خاصة للتدريب تقوم على تصميم برامج للتدريب حسب حاجات العمل الراهنة والمشروعات المستقبلية ، وتشرف على تنفيذ هذه البرامج كما تقوم باختيار اخصائى التدريب من رجال الشركة أو من خارجها . ومن وظائفها توزيع المتدربين على الشعب المختلفة للتدريب ، كل على حسب قدراته واستعداداته ، ووضع نظام لقياس أثر التدريب فى تقدم المتدربين . هذا الى اعداد تقارير عن العمال الذين أتموا تدريبهم للرجوع اليها عند ما تدعو الحاجة الى عمال من نوع خاص . وقد يقوم قسم التدريب بتنظيم حلقات دراسية خاصة لرفع المستوى الثقافى والنفسى والمهنى للعمال وتعريفهم بما جد على مهنتهم من تطورات ، وتزويدهم بمعلومات ومهارات فنية خاصة تفسح أمامهم مجال الترقية .

تحليل العمل :

يتطلب التوافق المهني بين العامل والعمل مراعاة مقتضيات هذا العمل كالناحية الجسمانية والصحة ، والاستعدادات والميول ونوع التعليم ، والمهارات والصفات

- ٢١٢ -

المزاجية ، والخلق وما الى ذلك من الصفات الهامة ، وتحصل هذه المعلومات بوساطة تحليل العمل ، وهو عبارة عن دراسة العمل بقصد الكشف عن واجباته وظروف القيام به ، والمؤهلات التى يجب أن تتوافر فى العامل حتى يؤدي عمله بطريقة ايجابية فعالة وأن يتكيف معه .

وفى الواقع أن تحليل العمل هو الأساس الذى يقوم عليه المواءمة المهنية والهندسة البشرية ، ولذلك يجب أن تكون دراسة العمل وتحليله مرحلة سابقة لدراسة الفرد وتحليله . ومتى تم تحليل العمل وتحديد القدرات والسمات التى يقتضيها النجاح فيه ، أمكننا أن نصوغ الاختبارات لقياس هذه الصفات بما يعين على مواءمته لعمله ، أيا كان مجال هذه المواءمة ، هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى فتحليل العمل هو الأساس الذى يقوم عليه تكييف العمل للعامل أى تكييف الآلات والأدوات والعدد حتى يسهل عليه استخدامها دون بذل مجهود زائد أو التعرض لتعب لا داعى له . هذا الى أن تحليل العمل الصناعى يعين على معرفة الحركات الضرورية لأدائه وتمييزها عن الحركات الدخيلة والطفيلية التى تعطل العامل وتستنفد جزءا من طاقته . ولا تقف أغراض تحليل العمل عند هذا الحد ، فعن طريقه يمكن تقييم الأعمال ، أى تحديد الأجور التى تستحقها على أساس ما تتطلبه هذه الأعمال من خبرة ومهارة ومجهود .

ما المقصود « بتحليل العمل » ؟

ان تحليل العمل Job analysis هو دراسة علمية منظمة شاملة تحدد طبيعة العمل وتستوعب جميع المعلومات التى تتعلق به ، وتشمل هذه الدراسة جميع نواحيه الفنية والصحية والاجتماعية والاقتصادية والسيكولوجية .

فمن الناحية الفنية يتلخص تحليل العمل - ان كان صناعيا - فى الكشف عما يتطلبه من عمليات وحركات ، وأهمية كل منها ، وتحليل كل حركة من حيث سعتها واتجاهها وشكلها ، والزمن الذى تستغرقه كل حركة ، وكذلك فى الكشف عما يتطلبه العمل من معلومات ومهارات خاصة ، وما يقتضيه من تدريب ونوع

هذا التدريب ومكانه • كما يتضمن أيضا دراسة الآلات والأدوات والعدد والمواد الخام التى تستخدم فيه •

ومن الناحية الصحية يتلخص تحليل العمل فى دراسة الظروف الفيزيائية التى يجرى فيها العمل : الاضاءة والتهوية ودرجة الحرارة والرطوبة • وكذلك الحوادث والأخطار والأمراض المهنية التى يتعرض لها العامل فيه ، ونظم الأمن الصناعى •

ومن الناحية الاجتماعية والاقتصادية يحدد المركز الاجتماعى للعمل ، ومجالاته فى السوق ومستقبله الاقتصادى ، ودرجة التبطل فيه ، ومستوى الأجور ، والمرتبات وفرص الترقية والعلاوات فيه •

أما من الناحية السيكولوجية ، فيتلخص تحليل العمل فى الكشف عن القدرات والمهارات والسمات الضرورية لأدائه ، وتلك اللازمة للتفوق فيه •

ويطلق على المعلومات التى تخرج بها من الخطوات الثلاث الأولى اسم « وصف العمل » Job description ، وعلى المؤهلات السيكولوجية للعامل اسم « خصائص العامل » Personal specifications (١) •

أهداف تحليل العمل وقوائده :

ان تحليل الأعمال المهنية ينطوى على أكثر من فائدة ويرمى الى أكثر من هدف :

١ - التوجيه والاختيار والتعيين :

ان تحديد القدرات والسمات والواجبات التى تتطلبها الأعمال المختلفة هو الطريق الوحيد للبحث عنها فى الفرد الذى نريد توجيهه أو تأهيله أو اختياره أو تعيينه أو تدريبه لعمل معين • فعن طريقه نستطيع صوغ الاختبارات اللازمة لقياس هذه القدرات والسمات ، وعن طريقه نستطيع تكييف الأسئلة

(١) د • أحمد عزت راجح • علم النفس الصناعى • ص ١٧٨ - ١٧٩

- ٢١٤ -

التي نوجهها الى العامل أثناء اجراء « المقابلة » الشخصية ، أو عند صوغ الأسئلة التي يتضمنها طلب الاستخدام .

٢ - تصميم برامج التدريب :

يستهدف كل برنامج للتدريب هدفين : ما سيتدرب عليه العامل ، وكيف يتم تدريبيه . وتحليل العمل يبين لنا نوع المهارات والمعلومات الخاصة التي يجب تنميتها عن طريق التدريب ، كما يعين على تصميم « وحدات التدريب » وترتيبها على حسب صعوبتها ، والكشف عما بينها من علاقات ، واتباع أفضل الطرق للتدريب .

٣ - النقل والترقية :

يبين تحليل العمل الى أى حد يمكن انتقال أثر التدريب ، وهذا يساعد على نقل العامل الى عمل آخر فى نفس مستواه أو ترقيته الى عمل ذى مستوى أعلى ، من دون تدريب أو بأقل قدر من الترتيب .

٤ - تحسين طرق العمل :

من تحليل العمل نستطيع أن نتيين الحركات الزائدة والطائشة أو الدخيلة التي تعطل العامل عن عمله ، أو تقتضيه بذل مجهود أكبر ، أو تسبب له التعب أو تورطه فى الحوادث من غير داع . كما يفيد فى تصميم الأدوات والعدد حتى تكون ملائمة له . وبعبارة أخرى يفيد تحليل العمل فى الكشف عن أكثر طرق العمل اقتصادا فى الجهد والوقت .

٥ - تحديد مستويات الأجور :

تختلف الأعمال بعضها عن بعض من حيث صعوبتها وأهميتها ، وما تتطلبه من خبرة أو تدريب ، وما تحتاج اليه من واجبات ومسؤوليات وقدرات على التصميم والتخطيط والتنسيق والتنفيذ ، ومن حيث ما يحفها من مخاطر ومتاعب . فهناك أعمال هينة وأخرى شاقة ، وهناك أعمال شيقة وأخرى مملة ، وهناك أعمال ماهرة وأخرى غير ماهرة ، أعمال يمكن تعلمها فى بضع دقائق وأخرى تتطلب أعواما من التدريب . . . وهنا

— ٢١٥ —

يفيد تحليل الأعمال فى التوزيع العادل للأجور ، كل عمل على حسب خصائصه ومستواه .

٦ - تحديد الاختصاصات والمسئوليات :

قد يكون أثر تحليل العمل كبيرا فى خفض ضروب الصراع والشد والجذب بين العمال بعضهم وبعض ، والموظفين بعضهم وبعض فى المؤسسة أو المصنع بوجه عام ، ويحدد تحليل العمل لكل فرد اختصاصه وواجباته وحدود سلطته ، فيكون ذا أثر بالغ فى تنظيم العلاقات الانسانية بالمصنع أو المؤسسة .

٧ - تصنيف الأعمال :

كذلك يفيدنا تحليل الأعمال فى تصنيف الأعمال الى « فئات مهنية » على حسب ما تتطلبه من قدرات وسمات وواجبات متشابهة ، أو على أساس تشابهها فى عملياتها وحركاتها الأساسية .

طرق تحليل العمل :

هناك عدة طرق يستطيع اخصائى التحليل أن يسلكها لتحليل العمل ، وهى طرق متكاملة ، أى يكمل بعضها بعضا ، وحبذا لو تسنى له أن يستخدمها جميعا . من هذه الطرق :

١ - ملاحظة العمال :

يكون ذلك بتسجيل أوجه نشاطهم الحركى والاجتماعى ، والعقلى ان أمكن . . فان كان المحلل فى مصنع تسنى له أن يلاحظ المهرة وغير المهرة من العمال وأن يقارن بينهم فى الأداء . وقد تكون الملاحظة مباشرة أو غير مباشرة . وعلى المحلل أن يمضى أطول وقت ممكن فى عنابر العمال ليعيش فى هذا الجو كى يستطيع أن يعرف بعض متطلباته المزاجية ثم يسجل نتائجها فى استمارة خاصة .

٢ - مقابلة العمال :

من الممكن استخدام « المقابلة » مع العمال ومناقشتهم لمعرفة ما يتطلبه العمل من قدرات ومهارات وما يكتنفه من صعوبات ،

- ٢١٦ -

ويتوقف نجاح المحلل على تعاون العامل معه وعلى مبلغ ما يقوم بينهما من ثقة متبادلة ووثام .

٣ - استخبار العمال والرؤساء :

وتستخدم الاستفتاءات أيضا لجمع أكبر قدر من المعلومات عن العمل ومتطلباته . غير أن الاستفتاءات تعترضه نفس الصعوبات التي تعترض المقابلة ، ان لم تكن أكثر منها . إذ يستطيع المحلل في المقابلة أن يعيد أسئلته أو أن يوضح الغامض منها للعامل ، أما في الاستفتاء فلا يجد العامل من يقوم بذلك .

٤ - ممارسة العمل :

يجب أن تتسنى للمحلل الفرصة لأن يقوم بنفسه بأداء العمل المراد تحليله ، حتى يستطيع أن يظفر بتفاصيل ومعلومات عنه لا يمكنه أن يصل إليها عن طريق الملاحظة وحدها أو عن طريق الملاحظة والمقابلة معا .

الطرق السيكلوجية في تحليل العمل :

ان مساهمة علم النفس الرئيسية في تحليل العمل تكمن في الطرق الفنية التي تحدد بها الصفات التي يتطلبها العمل وفي وصف هذه الصفات في عبارات محددة موضوعية كمية . ولقد كانت الطرق التقليدية في ذكر خصائص العمل النوعية مقصورة الى حد كبير على ذكر الواجبات ، والوسائل والطرق ، وشروط العمل ، مضافا إليها بعض المؤهلات الخاصة مثل السن والجنس والصحة والتعليم وربما بعض المهارات الخاصة . في حين يحتاج التوجيه المهني والاختيار المهني الى وصف الأشياء والنجاح والعمل .

ومن الوسائل السيكلوجية التي تستعمل في تحليل وتسجيل هذه المستلزمات الخاصة للنجاح المهني (طريقة فيتلز في البيان النفسي للعمل) . وهذه العملية تشتمل على ٣٢ قدرة ، وكل منها معرفة بدقة لتبين مجال وظيفتها في النشاط المهني . وتمتاز طريقة البيان النفسي بأن لها سلما خماسي التدرج لتقدير أهمية كل للعمل ، ووحدات هذا السلم هي :

- ٢١٧ -

- ١ - يمكن اهماله . ٢ - قليل الأهمية . ٣ - ذو دلالة .
٤ - كبير الأهمية . ٥ - ذو أهمية قصوى .

وتسجل التقديرات ببياناً على استمارة خاصة ، كجزء من تعيين العمل كى تتيح مبيانا نفسيا يظهر من أول وهلة القدرات الضرورية للنجاح والعلاقات العامة بين احدهما والأخرى وبينها وبين القدرات الأقل أهمية . وهكذا يتضح من هذا المبيان النفسى القدرات الخاصة الأساسية التى يجب أن تنال عناية خاصة وأن تقاس قياسا موضوعيا فى التوجيه والاختيار المهنى .

ويتطلب اعداد المبيان النفسى دراية واسعة للعمل بواسطة مدربين ، بالاضافة الى أحكام العمال ، والمشرفين وغيرهم من الأفراد المتصلين اتصالا وثيقا بالعمل .

وأهم ميزة لطريقة المبيان النفسى للعمل أنها تيسر عملية تجميع الأعمال ذات الأنماط المتشابهة من القدرات فى عائلات من المهن متماثلة فى الصفات العقلية التى تتطلبها وإن كانت مختلفة من حيث الأعمال النوعية الخاصة اللازمة لأدائها ، وحتى من حيث المواد المستخدمة .

وتتضمن طرق المبيان النفسى للعمل فى بادئ الأمر تحليلا ذاتيا وتقديرا للمستلزمات التى يتطلبها العمل . وتستعمل مثل هذه الطرق على نطاق واسع لأن تحديد صفات العامل وأوجه الشبه بين الأعمال بطرق أكثر موضوعية بطيء وباهظ التكاليف . وهناك طريقة أكثر موضوعية من غيرها ، تتلخص فى وصف مؤهلات العمل بواسطة الاختبارات النفسية للتنبؤ عن الكفاية المهنية .

والخلاصة أنه متى اتضحت معالم العمل وتقاسيمه بعد تحليله واستشف السيكولوجى القدرات والسمات التى يرى أنها لازمة لأدائه ، أخذ فى البحث عن اختبارات تقيس هذه القدرات والسمات . فإن لم تكن هناك اختبارات متداولة شرع يصمم اختبارات جديدة .

ثالثا : العلاقات الانسانية والروح المعنوية

العلاقات الانسانية :

العلاقات الانسانية فى أية مؤسسة ، سواء كانت تجارية أم صناعية ، عنصر أساسى فى عملية الانتاج ، فالانتاج يتحدد وفقا لمعنويات العمال ، وتحمسهم للعمل ، ورضائهم عن عملهم وعن الادارة التى تشرف عليهم . وعلى الرغم من أن هذا المبدأ أصبح واضحا الآن فى أذهان كثير من الناس ، الا أنه لم يصل الى هذه الدرجة ، الا بعد تطور الصناعة من الناحية التكنولوجية ، وبعد أن مرت الصناعة فى عدد كبير من البلدان المتقدمة فى سلسلة طويلة من تجارب الاضطراب الصناعى والصناعى والصراع بين الادارة والعمال .

كما أن من المعروف أن سلوك العمال فى ميدان الصناعة يتحدد أولا وبالذات بسلوك الادارة نحوهم . فكلما اعترفت الادارة بالعمال وأهميتهم كلما تحسنت نظرة العمال الى الادارة وأصبحوا أقرب الى التعاون التام معها ، سواء فى رفع مستوى الانتاج أو فى تنفيذ الخطط التى توضع لسير العمل فى المصنع .

ومن المعروف أيضا أن العامل انسان قبل كل شيء ، وأن أية معاملة تبنى على الاعتراف به كفرد له قيمته واحترامه لنفسه ومشكلاته وطموحه ، انما تزيد من قدرته على العمل وتساعد على توجيه نشاطه نحو الانتاج وليس ضد الادارة أو الرؤساء .

وعلى الرغم من وضوح هذه المبادئ فى الوقت الحاضر ، وعلى الرغم من أن الكثيرين يأخذون بها من الوجهة النظرية ، الا أن هناك عددا من رؤساء العمال لا يزال يرى أن الشدة والضغط على العامل هما الكفيلان بزيادة انتاجه واتباعه النظام الذى تضعه الادارة .

وقد ظهر من البحث الحالى أن علاقات العمال بالرؤساء والمشرفين عليهم علاقات طيبة فى مجموعها ، وأن ذلك يتمثل

فى أن ٧٠ ٪ من العمال ذكروا أن علاقاتهم بالرؤساء والمشرفين علاقة قوية ، وذكر ٢١٥ ٪ من العمال أن علاقاتهم متوسطة ، فى حين أن ٥ ٪ من العمال ذكروا أن علاقاتهم سيئة .

وأما فيما يتعلق بالمعاملة فقد ذكر ٨٩ ٪ من العمال أن معاملة الرؤساء لهم معاملة حسنة ، فى حين ذكر ١١ ٪ منهم أن هذه المعاملة سيئة .

الا أن دراستنا لحالات العمال غير المنتجين أظهرت أن هناك عدة مؤثرات تعمل بشكل خفى فى جو العمل ، وأن هذه المؤثرات مرتبطة ارتباطا وثيقا بالعلاقة الشخصية والاجتماعية بين العمال أنفسهم ، وبينهم وبين المستويات الادارية المختلفة ، وقد ظهر مثلا أن من بين العمال الأقل انتاجا كان هناك عدد يبلغ ٨ ٪ فى مصنع الجيزة ، و ١٨ ٪ فى مصنع الاسكندرية يشكون من أن معاملة الرؤساء سيئة .

ومن الطبيعى أن تكون مشاعر بعض هؤلاء العمال غير صادقة ، وأن هذا الشعور بسوء المعاملة من جانب الرؤساء انما يعكس اتجاههم هم أنفسهم نحو الادارة ، وخاصة اذا ما وقفت الادارة من مشكلاتهم الخاصة أو صعوباتهم الخارجية موقفا محايدا ، الا أن الحقيقة التى لا تزال أمامنا هى أن نسبة من العمال تبلغ ١٣ ٪ من مجموع العمال (هذه نسبة ليست بالقليلة فى حد ذاتها) تشكو من سوء معاملة الرؤساء لها ، وأن هذه المجموعة من العمال يجب أن توجه عناية خاصة نحوهم لأنهم كثيرا ما يكونون مصدر اضطراب صناعى أو اهمال فى العمل أو قضاء على روح العمال المعنوية . وهذه العناية ينبغى أن تأخذ شكل التوجيه والارشاد والعلاج الاجتماعى والنفسى اذا تطلب الأمر ذلك .

والاشراف فى مجتمع المصنع له أهميته الكبرى فى حفز العامل وفى تنمية روحه المعنوية . ان الاشراف فى المجتمعات الاشتراكية ليس معناه اصدار الأوامر من جانب المشرفين واطاعة هذه الأوامر من جانب العمال . ان الاشراف الصحيح

هو عبارة عن قيادة مجموعة من الأفراد ، وهذه القيادة لا تأتي بالنتيجة المرجوة الا اذا ساد محيط العمل جو من التفاهم ، ولذا فان تدريب فئة رؤساء العمال والمشرفين والملاحظين على فن قيادة الأفراد واكسابهم مهارات اجتماعية لهذا الغرض ، يعتبر من العناصر الحيوية لنجاح العلاقات الانسانية في المصنع ، ولهذا فنحن ننصح بأن تعقد دورات تدريبية لهؤلاء الرؤساء لاتقان الأفراد من العمال ، وفي الوقت نفسه نحن ننصح كذلك بضرورة استشارة العمال واشراكهم في الوصول الى القرارات المتعلقة بالعمل ، حيث ان مثل هذه السياسة من شأنها أن تخلق فيهم شعورا بالمسئولية تجعلهم حريصين على مصلحة العمل .

ومن الخير كذلك عند حدوث تصرفات خاطئة من بعض العمال أن تعمل الادارة على استقصاء الأسباب الحقيقية لهذه التصرفات للعمل على معالجتها ، بدلا من اللجوء الى معاقبة المخطيء . ذلك أن العامل الذي يتضرر من قرار اداري يصدر ضده لخطأ ارتكبه غالبا ما يظهر احتجاجه على هذا التصرف بالتهاون في عمله وعدم الاهتمام به أو عدم اتباع التعليمات الصادرة اليه أو المطالبة بنقله الى جهة أخرى . كما يظهر الاحتجاج على صورة ارتفاع معدل الغياب أو زيادة الوقت الضائع أو ظهور روح التنافر والشقاق بين العمال أنفسهم أو بينهم وبين الادارة ، وكل ذلك يؤثر تأثيرا سيئا على العلاقات القائمة في المصنع وعلى درجة انتظام العمل فيه ، مما ينعكس بالتالى على الانتاج .

الروح المعنوية :

ان رفع الروح المعنوية بين العمال يؤدي الى توافقهم في عملهم والى تعاونهم مع أقرانهم على النهوض بعملية الانتاج كما ونوعا ، وبالتالي الى زيادة كفايتهم الانتاجية .

ويقصد بالروح المعنوية في العمل ، ذلك الاستعداد الوجداني الذي يساعد العامل على زيادة الانتاج واجادته دون

أن يعتريه مزيد من الاجهاد والتعب ، انه ذلك الاستعداد الذى يهيم للعامل الاقبال بحماس على مشاطرة أقرانه ألوان نشاطهم ويجعله أقل قابلية للميل الى المؤثرات الخارجية وخاصة تلك التى تقوم على الزعم بأن هم المؤسسات الصناعية هو أن تأخذ من العامل أقصى ما تستطيع من جهد وتعطيه أقل ما يجب من أجر .

ومن العوامل التى نقترحها لرفع الروح المعنوية من عمال الشركة ما يلى :

١ - أن يشعر العامل بأن جهوده موضع تقدير من رؤسائه المشرفين عليه ، وأن يتاح له المجال فى أن يبدى آراءه ، وأن يناقش النظم والأساليب التى يطلب منه الخضوع لها .

٢ - أن يشعر العامل بأهمية الأهداف العامة للشركة ، وبأهمية دوره فيها ، وأن هذه الأهداف لا ترمى الى استغلاله ولكنها تستهدف صالح العمل والعاملين بالشركة ، وكذلك المصلحة القومية والاجتماعية .

٣ - أن يشعر العامل فى الشركة بقيمته كإنسان أولاً وقبل كل شيء ، وأن العمل شرف وحق وواجب ، وأن قيمته فى الشركة تعظم بمقدار جهوده ودأبه على العمل .

٤ - أن يشعر العامل بقيمة الشركة التى يعمل فيها ، وأهمية انتماؤه الى هذه الشركة وأن يفخر بكونه عضواً عاملاً فيها .

٥ - ألا يكون فى توجيه التعليمات وتطبيق النظم واللوائح ما يشعره بالهوان وأنه لا قيمة له ولا وزن لرأيه .

٦ - أن يشعر العامل بأن النظم واللوائح والتعليمات ليست قواعد نهائية وأنها غاية فى ذاتها ، ولكن ينبغى أن يشعر بأنها وسائل وأساليب قابلة للتعديل والتطوير تهدف الى حسن سير العمل وزيادة الانتاج .

وأخيراً يمكن القول بأن الروح المعنوية انما هو مجموعة من الاتجاهات والمواقف والقيم نحو العمل . والعلاقات الانسانية بين العاملين تؤدى الى التحمس للعمل ومحاولة للتغلب على

- ٢٢٢ -

الصعوبات التي تواجه الانسان فى مجال مهنته ، والى الرغبة فى زيادة الانتاج وقللة التكاليف • ولا شك فى أن هذا كله لا يأتى نتيجة لسبب واحد أو لظرف واحد ، وانما يأتى نتيجة لمجموعة من الأسباب والظروف التى يقابلها العامل منذ أول يوم يلتحق فيه بالعمل • ولا شك أن الروح المعنوية تتمثل فى رضاء العامل عن عمله ورضائه عن المؤسسة أو الشركة التى ينتمى اليها وفى الفخر الذى يشعر به نتيجة لهذا الانتماء •

الخصيل الثمين

الشباب والتكيف

أهمية فترة الشباب في التكيف النفسى للفرد

تعتبر فترة الشباب ذات أهمية حيوية وخطيرة في تطوير حياة الكائن الانسانى . وقد يذهب البعض الى أن المشكلات التى تواجه الشباب وتعمل فى نفسه هى عبء ثقيل على سن صغيرة تتسم بالاضطراب والتوتر والشدة . فكل شاب يضم بين ضلوعه - كما يعتقد - قلقا غامضا ، واشتهاءات لايسطيع التعبير أو الافصاح عنها ، لا يعرف الى أين يتجه أو أيا ن يذهب .

ولكن علم نفس الشباب - بمفهومه الحديث - يدحض هذا التصور الخاطيء لطبيعة الشباب ، اذ تدل دراسة الشباب بالطرق العلمية فى ميادين علم النفس والاجتماع والبيولوجيا ، أن هذه الفترة تتسم بالثراء والقوة ، ويتمهدها الجاد لحياة الرشء ، حتى أنه ليمكن أن نقرر - دون مجانبة للصواب - أنها الفترة التى تتحدد فيها المعالم الأساسية التى تحدد مصير الفرد فى حياة العمل والأسرة والحياة الاجتماعية بصفة عامة .

وهذه حقيقة تؤيدها الدراسات الحديثة فى ميدان الشباب فتذهب الى أن للشباب قيمة خاصة به ، وأنه يمثل نمطا للحياة له جماله وروعته ، وأنه يجب أن يقود كل تطور لاحق فى حياة الفرد .

وسنعالج فى هذا الفصل من الكتاب بعض المجالات التى نستطيع بواسطتها أن نحقق للشباب قدرا كافيا من التكيف النفسى ؛ ومن أهم هذه المجالات :

- ★ الشباب واختيار الرفاق
- ★ الشباب ووقت الفراغ
- ★ الشباب والعمل
- ★ الشباب وبناء فلسفة للحياة

الشباب واختيار الرفاق

تزداد أهمية الرفاق وتكوين علاقات وطيدة معهم فى مرحلة الشباب أكثر من أى مرحلة أخرى . فمن الصعب على الشاب أن يتخلى عن أصدقائه وزملائه الذين يضع فيهم ثقته التامة ، فيفضى اليهم بما يعتمل فى نفسه من خواطر وأفكار ومشاعر ، ويعبر لهم بكل حرية عن خطته وآماله ونزعاته . . . وهو فى كل هذا يلقي آذانا صاغية لكل ما يقول ، وقلوبها مفتوحة للتوحد معه . . .

أهمية التوحد مع ثقافة الرفاق :

يمر الشباب بخبرات كثيرة فى نطاق جماعات الرفاق التى يكونها فى أثناء تطبعه الاجتماعى ، كنتيجة لتأثره بنظم القيم المختلفة السائدة فى مجتمع الزملاء الذين شب بينهم فى مختلف مراحل نموه ، وهذه الخبرات من العوامل الفعالة فى تبلور شخصيته واعدادها لعالم الكبار .

ويبين لنا البحث الذى أجراه « ترايون » ^(١) كيف أن سلوك جماعة الشباب الصغار وأهدافها ، ومعايير القيم عندها ، والقواعد التى تضعها لسلوكها ، ووسائلها فى حمل أعضائها على الامتثال ، وعلاقتها بمجتمع الكبار ، كل ذلك يتغير بانتقال أقرانها من الطفولة الى النضج وهذه التغيرات التى تطرأ على القيم وعلى الأشياء المرغوب فيها تمثل محطات على الطريق المؤدى الى الهدف غير المحسوس ، ألا وهو نضج الرشد .

وتمثل القيم ، فى بحث ترايون المشار اليه ، الخصائص التى يجب أن يتصفوا بها هم وزملاؤهم . من ذلك مثلاً أن الصفات التى ظفرت باعجاب طلاب الصف السابع هى : المهارة فى

(1) National Association for Study of Education. *Adulscence*. Forty. Third-year book, Part I. Chicago : Univ. of Chicago Society Press, (1944) P. 217-239.

الألعاب ، والجراءة والتفنن فى قيادة المباريات وتنظيمها ، والمرح ، وخشونة المظهر . وفى الصف التاسع ظل اعجاب التلاميذ منصبا على المهارة والشجاعة والقوة والعنف ، كما أن التهريج ومحاولة الاستثثار بالاهتمام أصبحا يعتبران سلوكا « طفيليا » ، وأصبحت الروح الاجتماعية والانسانية تحتل مكانة مماثلة لمكانة المهارة والعنف .

أما فى الصف الثانى عشر فكانت البطولة الرياضية وحدها كفيلا بجعل صاحبها محط الاعجاب ، على حين أن الذكاء فى حد ذاته لم يكن موضع التقدير ما لم يكن مصحوبا بمهارات اجتماعية ، فكان التلاميذ يحبون زملاءهم المتفوقين فى دراستهم بشرط أن يكونوا ناضجين من الناحية الاجتماعية ، كما يقدررون الأمانة والقدرة على الاتقان .

أما الصفات المرغوبة لدى بنات الصف السابع فكانت الرصانة والأناقة والإتزان وحسن الطلعة والمودة والنظام والامتثال ، بشرط أن تكون مصحوبة بروح المرح والسعادة . أما التشبه بالصبيان والجراءة والمزاح فصفتان تنال القبول ولا تحظى بالاعجاب . وفى الصف التاسع كانت البنات تملن كثيرا الى صفات المهارة الرياضية والجاذبية ، أما الاتزان والوقار فلم تعد لهما مكانتهما السابقة ، فى حين يصبح النشاط الاجتماعى وكثرة الأصدقاء والمشهرة بين الجماعات الكبيرة من الصفات التى تظفر بالاعجاب والتقدير من جماعة الرفاق .

وفى الصف الثانى عشر يصبح المثل الأعلى للفتيات البنت الملهذبة التى تستطيع أن تقوم بدورها النسائى على خير وجه ، فيصبح التألّق والفتنة والجاذبية والتهذيب والاهتمام بالخير من الصفات التى ترفع صاحبته فى نظر الجماعة ، وكذلك الانتماء الى طائفة اجتماعية خاصة مثل جمعيات أو نوادى خاصة بالسيدات والأنسات ، تتميز بالمكانة والتقدير الاجتماعيين .

وقد أجرى بحث مماثل فى جمهورية مصر العربية تناول

« أسس تقدير المراهقين بعضهم لبعض فى المدارس المصرية »^(١) فى هذا البحث العربى ، قام الباحث بدراسة الأسس والعوامل التى تقرر مدى قبول المراهقين لأنسادهم ، أو رفضهم لصحبتهم . وقد توصل الى أن هناك سمات معينة مرغوبة بين المراهقين عند تقديرهم لزملائهم ، وتبين أن أكثر هذه السمات شيوعا هى :

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| ١ - الأدب . | ٢ - المرح . |
| ٣ - الجد والتفوق الدراسى | ٤ - التعاون . |
| ٥ - الوفاء والعدالة . | ٦ - الهدوء . |
| ٧ - المواظبة . | ٨ - الزعامة . |
| ٩ - حب الرياضة . | ١٠ - الذكاء . |
| ١١ - حب الاجتماع . | ١٢ - المظهر والملبس . |
| ١٣ - الشجاعة . | ١٤ - المحبة . |
| ١٥ - الغنى والثراء . | ١٦ - الخرية . |
| ١٧ - الصدق . | ١٨ - الكرم . |
| ١٩ - الرجولة . | ٢٠ - حب القراءة . |

واذا كان هذا البحث قد أثبت أن السمات العشرين المذكورة هى أكثر السمات تشبعا لعامل القبول الاجتماعى ، فانه يكون بذلك قد قدم للتربية العناصر الرئيسية التى يمكن أن تكسبها التربية للفرد لتصل به الى القبول الاجتماعى .

وعلى الرغم من أن المعايير والصفات التى تساعد الفرد على الظفر بتقبل الجماعة واستحسانها تختلف من بيئة ثقافية لأخرى ، ومن وقت لآخر فى البيئة الثقافية الواحدة ، فان استحسان الجماعة يعتبر من أقوى العوامل التى تؤثر فى سلوك الفرد . ومما لا شك فيه أن الفرد يحس بالضغط القوى الواقع عليه من الجماعة العليا ليمثل لنظام القيم السائد فيها ،

(١) قام بهذا البحث السيد / محمد أحمد غالى مدرس علم النفس بالمعهد العالى للخدمة الاجتماعية ، وحصل به على درجة الماجستير فى التربية . أشرف على البحث الأستاذ الدكتور مصطفى فهمى .

كما يحس في الوقت نفسه بالرغبة في التحرر من قيود معايير الكبار وضوابطهم . ويطلق بعض علماء النفس على ذلك المصطلح « harmony » ، أى التجانس والتوحد ، والأساس فيه شعور الفرد بأنه ينتمى الى عدة جماعات لها أهميتها مثل الأسرة والجماعة الاجتماعية ، كما ينتمى الى نظام عام له وزنه . وتعتبر نزعة الفرد الى الامتثال والاتحاد مع هذه الجماعات والاسهام فيها والمواءمة معها من أقوى الدوافع فى العلاقات الانسانية .

ان الشباب يتعلمون أساليب سلوك الكبار فى المدارس والبيئة المحيطة بها والجماعات المختلفة التى ينتمون اليها ، فهذه كلها مجالات تعتبر مخبرا لتجارب المراهقين . انهم فى مثل هذه المجالات يقومون بألوان النشاط الاجتماعى والترويحى . فينظمون مبارياتهم الرياضية وغيرها من نشاطهم الاجتماعى ، ويختارون قاداتهم ، ويمرحون ، ويعيشون ويستمتعون بمختلف المناسبات الاجتماعية . وبمثل هذه الوسائل يتمكن المراهقون من إقامة عالم من أقرانهم يفرضون عليهم سلطانهم ويمارسون فيه الاستقلال الذى ينكره عليهم عالم الكبار .

ونلاحظ أيضا أن الولاء فى الطفولة يرتبط بالاتجاه الى الاستقلال الذاتى والاعتماد على النفس . فالطفل الصغير والفتى غير الناضج يظهران الولاء للأفراد والجماعات التى تشبع حاجاتهم المباشرة ، ومن ثم تولد فى نفوسهم بالتدريج شعورا بالفردية والأمن . فالأفراد والجماعات بهذا المعنى تستخدم كوسائل لتنمية الاعتماد على النفس ؛ لأن اتجاهات الناشئة فى هذه المرحلة ما زالت تتسم بمركزية الذات ، ولا يستطيع الفرد أن يحقق لنفسه المكانة التى يريدها أو الثقة بالنفس التى ينشدها الا بواسطة الآخرين . والخير الذى ينجم عن ذلك يعتبر خيرا اجتماعيا لأنه يمثل نوعا من تقويم الجماعة لأفرادها ، ويعتبر أفراد الجماعة بهذا المعنى أدوات لا تحرك ولاء الفرد نحوها الا اذا استخدموا على هذا النحو .

أما الولاء الايجابى الناضج فيبدأ ظهوره فى مرحلة الشباب ،

الذ في هذه المرحلة يصبح للأشخاص الآخرين قيمة في حد ذاتهم، وقد يكون لهؤلاء الأفراد أو الجماعة أو لأى مثل أعلى تعتنقه الجماعة تأثير فى سلوك الفرد أقوى من تأثير رغباته . وعند ما يقبل الشباب على مشاركة الجماعة والاسهام معها فى عمل يعتبره أعظم من ذاته الفردية ، فانه يكون قد خطا خطوة واسعة فى طريق العلاقات الانسانية . ويتمثل تدرج الاتجاهات الاجتماعية فى الولاء للأسرة ولجماعة اللعب الصغيرة ، وللفريق ، والمدرسة ، والبلدة ، والأمة ، وأخيرا للانسانية كلها .

ويمهد النموذج أو المثل الأعلى المحسوس للبطلوة السبيل للشباب لتكوين المثل العليا المعنوية أو المبادئ التى توجه حياته توجيهها اجتماعيا قائما على الأخذ والعطاء . فالمرأى لم يعد يرى نفسه مجرد مقلد لشخص آخر ، حيث أنه قد اكتشف نفسه ، فهو يتعلم العيش مع الآخرين ولكنه يظل محتفظا بتماسك شخصيته . وعند ما يتمكن من الانسجام الى الآخرين ومن التكيف معهم - دون أن يخشى انفراده بشخصية متميزة - فانه يكون قد استطاع الانتقال من مرحلة القطيع ، ونجح فى تحقيق أهداف النمو الخاصة بالمراهقة .

الشباب ووقت الفراغ

يحتاج الشاب السوى الى زيادة الوقت الذى يقضيه فى العمل واللعب مع فتيان وفتيات فى مثل سنه كلما تدرج فى النمو ، وبالتالي يقل الوقت الذى يقضيه مع أسرته .

ويجب أن يوطن الوالدان نفسيهما لتقبل ذلك والترحيب به كمظهر من مظاهر النمو الطبيعى لأبنائهم .

ان الأبناء فى هذه المرحلة من مراحل النمو يبدأون فى الشعور بأنفسهم كأفراد ، ورغم ضرورة كونهم جزءا من الأسرة ، الا أنهم أيضا لا بد أن يكونوا أشخاصا لهم شخصياتهم المستقلة .

ولا شك أن الآباء يجب أن يكونوا على علم بالمكان الذى يقضى فيه أبنائهم وقتهم ، وكذلك على معرفة زملائهم ونكثهم يحسنون صنعا لو اقتصروا فى تحرياتهم ونقدمهم على المسائل الهامة ، تاركين المسائل البسيطة - كلما أمكن ذلك - بين أيدي الشباب أنفسهم ، على أمل أن تدريبهم السابق ونضجهم فى أحكامهم ، سوف يتغلب فى النهاية .

وفى الواقع أن الوقت الذى نستطيع فيه أن نكون أكثر حرية مع أنفسنا ، هو وقت فراغنا ، ذلك أننا نستطيع عندما نكون فى فراغ حقيقى أن نختار ما نقوم به من ألوان النشاط اختيارا حرا . ويحتاج الفرد أثناء فترة الشباب أن نتيج فرصة ممارسة هذا الاختيار أكثر من أى وقت آخر ، ذلك أن أحد أهدافه الرئيسية هو أن يكون « نفسه » . ونعنى بهذا أنه يريد أن يكتشف ذاته الخاصة به المتميزة عن أسرته فإذا كان الوالدان يريدان أن يسعيا دائما الى التحكم فى نشاطه ، أو يبغيان أن يمتعا نفسيهما بمشاركته العمل ويرغبان فى العمل على تسليته رغما عنه ، فانهما يحبطان جهوده التى يبذلها فى سبيل اكتشاف نفسه . ان الشباب فى حاجة الى الراحة وإلى النشاط سواء بسواء ، وهم كذلك فى حاجة الى وقت فراغ يقضونه كيفما شاءوا حتى ولو كان ذلك فى خمول ، وإلى فترات من العمل النظامى الجاد أيضا ، فرديا كان أم جماعيا .

وإذا كانت العطلات تتيح لهم فترة يستمتعون فيها بنعمة الاسترخاء ، فإن هناك من الأسباب الاجتماعية ما يدعو الى زيادة المحاولات لحمل الشباب على الانتظام فى مخيمات ومعسكرات العطلات بمختلف أنواعها ، حيث تنظم وتواجه أوقات فراغهم ، وحيث ينصب التأكيد على النشاط الاجتماعى ، وحيث يكون هناك مجال لظهور وقدح استعدادات الشباب وتنميتها .

ومن الأمور ذات الدلالة البالغة تعلم الشباب حسن قضاء وقت الفراغ ، أن يكون المجال المدرسى والجو المدرسى عاملا على إقامة التوازن فى حياة الشباب بين التعليم التقليدى والنواحي

- ٢٣٢ -

الانتاجية للتعليم وأنواع النشاط الابتكاري المختلفة لفظية كانت أم موسيقية أم يدوية أم اجتماعية • صحيح أن هناك حصصا للهوايات ، ولكن النشاط التي تزاوّل فيها يجب ألا تعتبر مجرد حواش تضحى بها المدرسة قبل سواها عند ازدحام الجدول أو نقص هيئة التدريس بالمدرسة •

كذلك ينبغي ألا يقتصر النشاط الابداعي على الفنون والحرف ، ولكنه ينبغي أن يكون جزءا أساسيا من العلوم الانسانية ، وبخاصة من تعليم اللغة القومية • فكثير من التغيرات الانفعالية التي تحدث في مرحلة الشباب تحفز الناشئة على البناء والخلق كما تحفزهم على الاستقصاء والمعرفة • ولا شك أن هذه النواحي تزود الشباب بأفاق متعددة ، تزودهم بالوسائل الايجابية لقضاء وقت فراغ ممتع هادف •

الشباب والعمل

يؤكد كثير من علماء النفس أهمية العمل في تكامل الشخصية ، فهو وسيلة من وسائل التعبير عن الذات ، يحاول بها الفرد أن يحقق أهدافه ، وأن يشبع رغباته وحاجته ، وأن يحيل قيمه ومن المجتمع في معظم الأحيان ، وهو في أثناء التفاعل مع الوسط الذي يعمل فيه ، ينمو وتتكامل شخصيته وتتحقق ذاته ويشعر بقيمته وانسانيته •

فمن الضروري لكل فرد القيام بأى عمل وأن يستفيد منه بقدر الامكان في تجاربه وخبراته - والعمل يعطى فرصا عظيمة للاندماج في الوسط كما يزيد معرفة الفرد بالناس وأحوالهم الاجتماعية ، كما أنه يتيح للفرد اكتشاف ميوله المهنية ورغباته كما يفسح المجال لنشاطه وانفعالاته الزائدة •

والعمل في حياة الشاب الصغير يختلف اختلافا كبيرا - ففي كل عام يترك آلاف من الأولاد والبنات في سن الرابعة عشرة والخامسة عشرة والسادسة عشرة مدارسهم لكي يلتحقوا

بوظائف ثابتة تأتي عليهم بالربح ، بينما يقضى الآخرون أعواما أخرى متطلعين الى مستقبل باسم أفضل .

ففى المناطق الزراعية يعمل كثير من الشباب فى مزارع أسرهم بعد تركهم المدرسة أو يعملون طوال العطلة الصيفية فى الزراعة لكى يكسبوا منها - أما فى المدن فإن الشباب يقومون بعض الأعمال فى المنزل وقد يلتحقون بعمل من الأعمال التجارية أو الصناعية السهلة .

وتوجد عوامل كثيرة تؤثر فى تحديد السن الذى يعمل فيه الشباب وفى تحديد نوع العمل - كما يدرك المسئولون ما يصيب الشباب من أضرار نتيجة العمل الشاق وذلك لأنه يقف فى سبيل نموهم - ولذلك فإنهم راعوا كل هذا فى تشريعهم للسن الذى يسمح فيه للشباب بالعمل كما حددت ساعات العمل لهم - وغالبا ما تكون الحاجة الى المادة هى الدافع الأساسى للالتحاق بالعمل ، وجميع الشباب الذين يتركون المدرسة انما يتركونها للالتحاق بعمل لهذا السبب ، وبعض الآباء يشجعون أبناءهم على البحث عن عمل بمجرد بلوغهم السن القانونى الذى يسمح فيه بتركهم للمدرسة وذلك بسبب رغبتهم فى دخل اضافى ليسوا فى حاجة اليه . وأحيانا يصمم الطفل على ترك المدرسة للالتحاق بعمل وذلك اما لأن المدرسة لا تحقق له رغباته أو لأن والديه فشلا فى تنمية الادراك الصحيح لقيمة التعليم فى حياته المستقبلية .

وعلى الرغم من كل ذلك فإن العامل المادى هو الأساس للفتى أو الفتاة اللذان يسعيان فى طلب وظيفة - فقد يكون دخل الأسرة منخفضا قليلا فتضطر الفتاة أن تعمل فى عطلتها الأسبوعية لكى تكسب بعض المال فى حين أنها فى أشد الحاجة الى الراحة والهواء العليل وأشعة الشمس والرياضة - كما تجد أن الأسرة الغنية قد لا تشجع ابنها السليم المعافى على الالتحاق بعمل يتيح مجالا لنشاطه واستقلاله ويهيىء له خبرة وتمرينا .

وفى حالة هذه الفتاة نجد أنها حينما تترك العمل فإنها تعجز عن شراء كتبها وملابسها الضرورية كى تستطيع مواصلة

دراستها بالمدرسة الثانوية . أما فى حالة الولد فان قبوله عملا بعد انتهاء اليوم المدرسى كموزع للجرائد أو عامل فى مكتبة قد يحرم ولدا آخر فى أشد الحاجة لعمل يكتسب منه .

ولكننا نجد أن الحاجة النفسية للولد الأول قد لا تقل أهمية عن الحاجة المادية للولد الثانى ، كما أننا لا نستطيع أن ننصح هذه الفتاة بترك عملها قبل أن نهىء لها برنامجا مدرسيا يناسبها ، وإذا أردنا أن نقدم النصيحة للولد الأول فلا بد أن نعرف إذا كانت صحته العقلية تناسب هذا العمل الذى يعود عليه بالبهجة أم لا .

ولذلك فمن الواضح أن كلا الخالتين تستوجب دراسة مستقلة قليل مناقشتها .

للأجابة عن هذه الأسئلة وفرت كثير من المدارس والكليات^(١) مستشارين أو موجهين مهنيين وأخصائيين اجتماعيين لطلبتها ، كما نشأت مكاتب لتشغيل الطلبة . ومع هذا فان معظم الشباب لا تتوافر لهم خدمات هؤلاء الموجهين الذين يساعدونهم فى حل مشاكلهم - وإذا توفرت هذه الخدمات فانه من الضرورى للأباء والكبار أن يبذلوا كل جهدهم لفهم كل العوامل التى تؤثر فى الشباب - فانه من المهم أن يعتنى الآباء بنوع العمل الذى يقوم به أبنائهم - فليست جميع الأعمال صالحة للأبناء بدرجة واحدة فان بعض الأعمال تكون ذات ضرر بالغ . فوظيفة « جماع حروف » فى جريدة من الجرائد قد يعطى الصبى قدرا من التدريب المهنى ويعوده على الترتيب والتنسيق بينما لا نستطيع أن نحبز عمل الشباب فى بيع الصحف فى شوارع مزدحمة حتى وقت متأخر من الليل . وقد يعمل بعض الأولاد فى جلب عملاء جيد لمؤسسات محترمة ، وهذا العمل يجلب بعض المال مع أنه لن يزود الطفل بأى خبرة ، إن بعض الآباء لا يحبون لأبنائهم الاشتغال بعمل مثيل البيع بالعمولة وذلك لأنه يعلم الأولاد والبنات الصغار خلق القصص المشوقة والأكاذيب لبيع بضائعهم .

(١) نرجو أن يطبق هذا النظام فى مدارسنا ومعاهدنا .

وحيثما نترك المسألة المادية نجد أنه من المهم أن يتخلل وقت الشباب بعض الأعمال حتى يعودوا، تطلّي الجد والاجتهاد كما ينمى لديه الاحساس بالمسؤولية ويساعده على ادراك موقفه فى العالم المحيط به ، فالأب يعمل لكسب قوت أسرته والأم تعمل لتهيئة المنزل لزوجها وأطفالها ، ولهذا فحين نكون مخطئين اذا سمحنا للأولاد فى مشاركة هذه الأعباء وأن نشعرهم أنهم أعضاء منتجين فى حياة الأسرة وفى المجتمع . واذا عودنا الأطفال منذ صغرهم على القيام ببعض أعمال المنزل البسيطة التى تتناسب مع سنهم ومهاراتهم فانهم يصبحون أكثر قدرة على القيام بأعمال أكثر صعوبة وقائدة فى حياتهم المستقبلية .

ان العمل ذو قيمة كبيرة فى تدريب الخلق ، فالأعمال المنزلية البسيطة قد تعطى فرصا كثيرة لمثل هذا التدريب ، فاذا أدرك « خالد » أن عمله هو تنظيف سيارة الأسرة وهذه مسئوليته وحده ، وأن هناك وقتا مخصصا لهذا العمل ، واذا أظهرت سرورها عن عمله فانه يفخر بعمله هذا ويعتبره مستحقا للالتقان ، ولكن هذا لن يحدث اذا ما جلس أبوه يراقب كل خطوة فى تنظيف العربة بعين فاحصة ناقدة أو اذا ما أبدى أى ملاحظة عن عمل الصبى .

واذا ما أدركت « مديحة » أن كل شيء يتعلق بأعداد ألوان مختلفة من الطعام يقع على عاتقها وأنها تخفف عن أمها كثيرا من أعمال المنزل وأن الأسرة جميعها تقدر جهودها فانها تحس بالسعادة والسرور والفخر وتحاول أن تقوم بعملها خير قيام .

ومن الواجب أن تدرب الأطفال على القيام بعمل بخير. يتفق وطبيعتهم - فاذا كان هناك عمل معين لا يبدو ميل الطفل اليه فانه من واجب الأسرة أن توجهه الى بعض أوجه النشاط التى يميل اليها .

فعندما كلف « محمود » بطلاء سور المنزل وجد فى ذلك متعة كبيرة - أما الآباء الذين يسخرون أبنائهم فى العمل فلهم ألا ينتظروا اقبالا يذكر عليه .

ولا يجب أن نقرر أن الأعمال المنزلية يجب قصرها على

البنات فقط ، فان والدته « سلوى » تقول ان ابنتها لم تكن تتقن ما تقوم به من أعمال المنزل ولم يكن يتبقى لها أى وقت للترفيه عن نفسها ، ولذا كان أخوها يساعدانها - وعمرهما ١٢ عاما وتسعة أعوام - فى ترتيب الفراش وتجفيف الأطباق . وفى الحقيقة أن هذه الأعمال تحقق فائدة كبيرة للفتيان كما للفتيات لأنها تكسبهم خبرات معينة ببعض أعمال المنزل وتعلمهم المشاركة فى المسئولية وتخفيف بعض من أعباء الأسرة .

وإذا كان العمل فى المنزل ذا قيمة فى جعل البنات والأولاد أعضاء منتجين فى الأسرة ، فان العمل خارج المنزل يبين لهم العلاقة بين الموظف وصاحب العمل . وفى المنزل ، إذا أراد « خالد » الذهاب الى مباراة لكرة القدم فانه يجوز أن يؤجل ما يقوم به من عمل أو يتركه لفرد آخر فى الأسرة . أما إذا أصر الوالدان على انتهاء العمل فان خالد سوف يصف والديه بالشدّة وأنهما يحرمانه من التمتع بوقت جميل .

أما خارج المنزل فان « خالد » يعرف تماما أن الصحف يجب توزيعها على الفور بصرف النظر عن كرة القدم وقد يحس بضيق لهذا ولكنه يعرف تماما ألا تهاون من الرؤساء ، ولذلك فانه يقوى عزيمته بفلسفة مؤداها : « هذه هى الحياة » .

والعمل خارج المنزل يتيح للشباب فرصة الشعور بنفسه كوحدة فى مجتمع كبير أكبر من مجتمع الأسرة ، هذا الشعور ذو أهمية عظيمة بالنسبة للشباب ذلك لأنه فى فترة الشباب يميل الى الشك فى مركزه فى المجتمع ، فهو دائما فى حاجة للأمن الذى توفره له الأسرة ، ومع هذا فهو يريد الهرب منه ، كما أنه فى أشد الحاجة الى الشعور بأن له مكانا خاصا به فى العالم الذى يعيش فيه ، ومع ذلك يريد أن يحس بالحرية ليتجول فى جميع أنحاء العالم .

والالتحاق بعمل يتيح للشباب الطمأنينة والأمن والثقة بأن له مكانا يستطيع أن يملأه ، كما أنه يبدأ فى الاحساس بذاته تحتل مكانها فى الوجود ، فقد كان لا يتعدى فردا فى أسرة . أما فى العمل فان رفاقه لا يعرفون شيئا عن أسرته وإنما نشاطه

وأعماله هي التي ترفعه أو تخفضه ، كما أنه يتقاضى أجره مقابل ما أداه من عمل ، وهنا يبدأ في الاحساس بالاستقلال الاقتصادي التام ، كما أنه عن طريق العمل يبدأ في تفهم الطبيعة الانسانية كما يستطيع التمييز بين من يصلحون للتعامل معه ومن لا يصلحون ، ويبدأ في تطبيق مبادئ الأمانة والكرامة - التي لقنها له آباؤه ومدرسوه - في صلاته وخبراته بالناس .

ويجب ألا يترك توجيه الشاب أو الشابة للصدف إذا أردنا لهما نفعا لا ضررا لأنه إذا اختيرت الأعمال بعناية فقد تكون أساسا للتوجيه المهني - فالعمل في مكتب محامى قد يجعل « سعيد » يقرر ما إذا كان يريد دراسة القانون أم لا ، وقضاء يوم العطلة في العمل مع الوالد قد يساعد كلا من الأب والابن على تقرير ما إذا كان الصبى سيكون زميلا طيبا في العمل أم لا ، وقضاء ساعتين في اليوم للعناية بأطفال إحدى الزوجات قد يعنى بالنسبة « لسعاد » أنها لا تستطيع العمل كمدرسة حضانة لأنها غير صبورة .

وقد يكشف العمل في مكتبة أن « سلوى » لا تميل الى الكتب وانما تميل لرواد المكتبة ولهذا يجعلها تعمل في الخدمة الاجتماعية . والعمل في فترة الشباب يساعد الأولاد والبنات على استنفاد جزء من طاقتهم الزائدة التي لا بد وأن تبحث عن متنفس لها . كما أن العمل يعتبر بعلاجا لكثير من أنواع الضجر والقلق .

ولكننا مع هذا كله يجب أن نعرف أن سن الشباب يعتبر مرحلة نمو تحتاج لكثير من طاقات الفتيان والفتيات المخزونة ، ولذلك كان من الصواب أحيانا أن نريح الفتى أو الفتاة من العمل صيفا كاملا مثلا أو لا نشجعه على عمل واجبات أكثر من الأعمال المدرسية .

ويجب أن نتأكد أن اشتغال الشباب بعمل من الأعمال لا يكون على حساب ساعات النوم أو الرياضة ، وإذا ما عمل الشاب طوال أيام الأسبوع كان لا بد وأن يكون العمل بسيطا وان كان من الأفضل ألا يعمل الا في أيام العطلة الأسبوعية فقط :

فمن الضروري أن يتعلم الشباب العمل ولكن من الضروري أيضا أن يتعلم اللعب ويشغل وقت فراغه بطريقة سوية ؛ وفي الواقع أن التمرين على الاستفادة من وقت الفراغ في عصرنا هذا الذي يتصف بالآلية أصبح ذو أهمية كبرى .

فهؤلاء الناس الذين نشأوا لا يستطيعون الاستفادة من أوقات فراغهم دون العبث بالقانون والذين نشأوا لا يقدرّون الحصول على اللذة ؛ إلا من محرماتها كما أنهم لا يستطيعون أن يجدوا المتعة إلا بانفاق المال الكثير ؛ هؤلاء يمثلون مشكلة اجتماعية خطيرة لا تقل بأي حال عن مشكلة هؤلاء الشباب الذين نشأوا من غير أن يتعلموا عملا يفيدهم في وقت فراغهم .

الشباب وبناء فلسفة الحياة

من المظاهر التي ترتبط ارتباطا وثيقا بنواحي النمو السابقة وتعتمد عليها مجاولة الشباب أن يستخلص وجهة نظر تفسر له معنى الحياة من تقمصه للشخصيات الملفتة للنظر في البيئة ، ومن الأدب والحديث ، ومن الأسئلة التي يلقيها على الكبار ، ومن تعاليم الدين أو الفلسفة أو السياسة . فكل من الولد والبنيت يود أن يعرف من يكون ، وكيف يرتبط بماضيه وبالمستقبل الذي يزداد شعورا به ، وهو يجاهد في سبيل إقامة بناء متماسك من العادات الاجتماعية والآراء التي كونها في طفولته .

ولا تخرج فلسفة الحياة عن كونها مجموعة من المبادئ أو القيم التي يحاول الفرد أن يحيا بمقتضاها . ولهذه المجموعة من المبادئ أو القيم في نظر المراهق غاية واحدة ، فهي لا بد أن تضمن له الانتماء والاستحسان اللذين يترتب عليهما أن يكون محبوبا من زملائه . ذلك لأن الشباب يحتاج إلى ما يدعم ثقته بنفسه ، لأنه يشعر بالخوف وعدم الاطمئنان ، ويحسن أنه لا وزن له في عالم الكبار الذي يتجه نحوه في نموه ، ولهذا تشدد حاجته إلى تقبل الجماعة التي ينتمى إليها . له . ومن

هنا لا نتوقع منه أن يفسح مكانا فى حياته لاية مبادئ يترتب عليها أن يصبح غير محبوب ، أو تؤدى الى سلوك يختلف عن سلوك غالبية أقرانه . فالشباب يعتبر خارجا على الجماعة اذا ما كان سلوكه يتعارض مع مطالب سنه ولو كان هذا السلوك يتمشى مع اتجاهات الكبار وقيمهم .

وفى مرحلة الشباب ، يبدأ الكثيرون من الشباب فى هذه السن فى التفكير جديا فى القيم الاجتماعية والتفسيرات الأخلاقية وقواعد السلوك ومعايير النشاط ، وبهذا يتكون نظام القيم الخاص بهم . وكما أنهم كانوا يستنكرون من قبل ، أو يتشككون فى قيم والديهم ويقبلون على قيم رفاق سنهم ، فانهم الآن وهم على عتبة الرشد يناقشون قيم أترابهم ومعاييرهم بسبب تعرضهم ، سواء فى أعمالهم أو فى مناشطهم الجماعية . لتأثير أشخاص كبار يؤمنون بأفكار مختلفة ، وهم يشعرون فى رفقة هؤلاء الكبار بأنهم أصبحوا راشدين فى نظر الناس . ومن ثم يغدو الكثير من سلوك « مرحلة القطيع » الذى ألفوه منذ عام أو عامين أمرا غير مقبول ويثير الاستخفاف فى نظرهم . أو بعبارة أخرى أنهم أصبحوا يفكرون بأنفسهم نتيجة نضجهم وقدرتهم على تكوين المفاهيم العامة ، وأصبحوا يتساءلون : ما الذى يجدر بنا الايمان به ؟ ومن الذين ينبغى أن نصدقهم ؟ وأين الحقيقة من كل هذا ؟ وما معنى الحقيقة ؟ . .

وأغلب الشباب مثاليون فى نظرتهم الى الحياة ، وان كنا نجد بينهم بعض المستهترين . وغالبا ما تصطدم هذه المثالية مع الواقع . وعندما يعجز بعضهم عن أن يدرك أن هذا الصراع أمر محتوم وطويل المدى قانهم يصابون بالاضطراب . بينما يصبح البعض الآخر متشككا الى حين . وقليلون منهم من يصطنعون الاستهتار ظنا منهم أنه علامة على الذكاء والذكاء . ولكنهم لا يلبثون أن يعودوا الى طبيعتهم عندما يكبرون .

وعلى كل حال ، فان الشباب حينما ينجح فى أن يبني لنفسه فلسفة واضحة للحياة ، فان هذا يكون مقياسا حقيقيا لنضج الاجتماعى والنفسى . ولعل جوهر النضج الاجتماعى هو القدرة

على تبين حاجات الآخرين وإدراك أهمية إشباعها . فالشخص الناضج من الناحية الاجتماعية هو الذى يدرك أن سعادته وثيقة الارتباط بسعادة غيره من الناس . كما أن الشخص الناضج من الناحية التفسيرية هو الذى لا يتركز اهتمامه حول « ذاته » وإشباعها ، أو الذى لا تستأثر « الأنا » عنده بكل طاقته ، وإنما يراعى فى كل أفعاله مصلحة الجماعة التى هو عضو فيها ، وعلاقاته بأفراد الجنس الآخر لا يشوبها العار أو الخوف ، كما أن الأفكار الجنسية لا تشغل ذهنه أكثر مما ينبغى ، وهو يحاول دائما أن يعتمد على نفسه فى حل مشكلاته ، ولا يتهرب من مواجهة المشكلات دون أن يحاول حلها ، كما أنه لا يعيش باستمرار فى عالم الخيال والتمنيات .

ولا شك أن انتقال الفرد من مرحلة الشباب الى الرشد وما يصاحب ذلك من النضج الحقيقى بدرجة ما يعنى أن الشاب أو الشابة قد حققا مقتضيات النمو الخاصة بتلك المرحلة . فمن يبلغ منهم هذا النضج يكون قد تحرر من سلطان الأبوين وأصبح يعتبر نفسه شخصا مستقلا ، ويكون قد تقبل الجنس الذى ينتمى اليه وعقد علاقات مرضية مع أفراد الجنس الآخر ، كما يكون قد وضع لنفسه أهدافا تتصل بالعمل وأخذ يسعى لتحقيقها ، وأصبح يشعر بقدر كبير من الاطمئنان الى نفسه وإلى علاقاته بغيره من الناس ، كما غدا عضوا فى جماعات مختلفة تتقبل وجوده بينها ، واكتسب نظاما للقيم خاصا به يشترك منه المبادئ والتوجيهات التى يسترشد بها فى حياته .

الفصل التاسع

سوء التكيف : مظاهره وأسبابه

(التكيف النفسى)

سوء التكيف فى الطفولة

يتعرض الأطفال فى مرحلتى الطفولة المبكرة والمتأخرة الى ألوان وضروب شتى من مظاهر سوء التكيف • ومن المتعذر تحديد عدد هؤلاء تحديدا دقيقا ، ورغبة منا فى القاء الضوء على هذا الموضوع نلخص فيما يلى أهم الدراسات التى أجريت فى الولايات المتحدة ، وانجلترا ونيوزيلنده وفرنسا لمعرفة نسبة الأطفال الذين يعانون سوء التكيف (انظر الجدول) •

ويتضح من القائمة التالية التقارير الخاصة بحدوث سوء التكيف وذلك وفقا لنتائج ثمانية بحوث ^(١) .

(١) من كتاب : التربية والصحة النفسية - ترجمة : د ابراهيم حافظ •

قائمة مقارنة بالتقارير الخاصة بحدوث سوء التكيف : ٨ بحوث (١)

الباحث	مصدر المعلومات	التاريخ	حجم العينة	مدى العمر	النسبة المئوية لمن ظهرت عليهم بعض أعراض سوء التكيف	النسبة المئوية للذين يعانون من سوء التكيف بصورة خطيرة
برت (المملكة المتحدة) وكان (الولايات المتحدة) ماكاي (المملكة المتحدة) ملتر (المملكة المتحدة) دورجز (الولايات المتحدة) معهد التربية بنيوزيلنده أولمان (الولايات المتحدة) هيير (فرنسا)	دراسة الحالات العلمون العلمون العلمون العلمون تقديرات مختلفة بعضها من المعلمين المعلمون مع مراجعة من علماء النفس (٤) المعلمون المعلمون	١٩٢٠ تقريباً ١٩٢٧ ١٩٣٤ ١٩٣٥ ١٩٤٠ ١٩٤٩/٤٨ ١٩٤٤ ١٩٥٠	٢٩١ ٨٧٠ ٦٩٧ (٣) ١٢٠١ ١٥٢٤ ٢٣٦٣ ٩٥٢٢٧ ٨١	٧ - ١٣ ٦ - ١٢ ١٠ - ١٦ ٦ - ١٢ ٥ - ١٤ ٦ - ١٣ ١٤ - ١٤	٤٣٪ (٧) ٤٢٪ ٣٠٪ ٣٠٪ ٢٢٪	٤٪ ٧٪ ٤٦٪ ١٧٪ ١٢٪ ٧٦٪ ٢٨٦٪ (٥) ٢٨٦٪ ٣٠٪ ٨٪

(١) من بين ال ٦٥٦ من أطفال مدارس لندن الذين قامت بمراسلتهم سوزان ايزاكس وغيرها : The Cambridge Education Survey, 1941. London, Methuen & Co., حول ١٥٥ الى عيادة توجيه الأطفال (٦ و ٢٣ ٪) ، وكان ١٣ ٪ في حاجة الى معونة ماهرة منهم ٤ ٪ من الحالات البالغة الشدة . ومن الملاحظ ان هذه المجموعة مجموعة خاصة لأنها تضم أطفالاً أمدوا فجأة عن بيئتهم ابان الحرب وفي فترة محنة عامة شديدة .

The Backward Child, P. 542. (٧) يورد برت الأرقام الخاصة بمجموعته الضعيفة التي تضم أطفالاً عاديين (أي غير متخلفين) والرقم الوارد هنا هو نتيجة تجميع ظروف مزاجية وانفعالية مختلفة . ولكن برت أوضح أن سرعة الاستئارة (التي يتضمنها رقمه - وتكرارها عند العاديين ٩٧ ٪) خاصة مميزة للعائقة الاجتماعية التي ينتمي اليها هؤلاء الأطفال .

(٣) من البنات فقط . أجرى البحث في خمس مدارس تنتمي تلميذاتها الى طبقة اجتماعية متقاربة من الناحية الاقتصادية وتفتتح نظرة تقديمية في أمور التربية .

(٤) راجعت تعليقات المعلمين لجنة من علماء النفس ، وقد قامت هذه اللجنة باستبعاد الحالات المشكوك فيها دون هوادة والنتائج المذكورة هنا خاصة بتلاميذ الذين فقط حتى تسهل الموازنة بينهم وبين سائر أفراد البحث في الجدول .

(٥) هذا الرقم يشمل ٢٤٧ ٪ من الأطفال الذين يعانون من مشكلات تتصل بالاشخصية و ٣٦ ٪ يعانون من صعوبات النطق .

سوء التكيف : مظاهره ومعايير

يتضح من القائمة السابقة ما يلى :

- أطفال يعانون من سوء التكيف بصورة خطيرة ، تصل نسبتهم اجمالاً حوالى ٥ ٪ فى سن التعليم .
- ان الذين يحتاجون الى بعض المساعدة يبلغون ٢٠ ٪ بل و ٢٥ ٪ من تلاميذ المدارس .

وهناك بعض الحقائق التى تفيد الباحثين فى مجال سوء التكيف لدى الأطفال ، نوجزها فيما يلى :

(١) ان السلوك الذى يعتبر عادياً فى سن معينة يصبح من علامات سوء التكيف اذا لازم الطفل عند ما يكبر . ومن الأمثلة على ذلك سوررات الغضب ، فهى تعتبر عادياً بالنسبة لطفل فى الثانية أو الثالثة من عمره ، ولكنها فى صورتها العنيفة المتكررة تكون علامة خطيرة على سوء التكيف عند طفل فى العاشرة ^(١) .

(٢) ان أعراضاً معينة مثل التبول اللاإرادى والمخاوف النوعية - أقل حدوثاً عند كبار الأطفال ، على العكس من أعراض أخرى مثل أحلام اليقظة وضعف الانتباه والتركيز .

(٣) ان الأعراض التى تعتبر عادة دالة على سوء التكيف والتى يمكن ملاحظتها فى غرفة الدراسة وملعب المدرسة ، وكان أكثرها ظهوراً فى البحث الذى قامت به J. D. Cummings على صغار الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين (٣ - ٧) سنوات موزعين على ثلاث من دور الحضانة ومدارس صغار الأطفال فى ليستر بانجلترا ، هى ^(٢) :

(١) التربية والصحة النفسية ترجمة د. إبراهيم حافظ ص ٢٥٤

(2) J. D. Cammings : The Incidence of Emotional Symptoms in School Children. Brit. J. Ed. Psychology. Vol. XLV, p. 3, 1944.

- ٢٤٦ -

٢٨ر٩ %	★ سرعة الاستثارة والضجر
٢٣ر٠ %	★ القلق العام والجبن والخجل
٢٢ر٢ %	★ المخاوف النوعية
٢١ر٣ %	★ عدم التحكم فى المثانة
١٨ر٩ %	★ العادات العصبية
١٥ر١ %	★ القسوة والعدوان
١٤ر٢ %	★ صعوبات النطق
	★ ضعف شهوة الطعام والولع باللوان
١١ر٣ %	معينة منه
١١ر٣ %	★ السلوك الطفلى وكثرة البكاء
١٠ر٣ %	★ كذب وسرقة

هذا وقد وجدت الباحثة أن كل طفل كان يعانى فى المتوسط من عرضين أو ثلاثة أعراض انفعالية ، وأنه ما من واحد منهم كان خلوا منها (العينة كانت ٢٣٩ طفلا) . وعند ما تتبعنا هؤلاء الأطفال لمدة تتراوح من ٦ شهور الى ١٨ شهرا بعد ذلك ، وجدت أن الأعراض تتجه الى الاختفاء بمرور الوقت ، ولم يظهر ذلك بصورة ملحوظة الا فى حالة الأطفال الذين كانوا فى مجموعة صغار السن عند بداية البحث ، فبعد ٦ شهور مثلا تحسنت حالة ٥٥ر٥ % من الأطفال الذين كانت سنهم فى الأصل من سنتين الى ٥ سنوات ، مقابل ١٨ر٣ % ممن كانت أعمارهم تتراوح من ٥ الى ٨ سنوات ، وبعد ١٨ شهرا كانت هاتان النسبتان ٨٦ر٦ % و ٢٥ر٢ % على التوالى .

(٤) ان أعراضا انفعالية معينة تعتبر أمرا عاديا بالنسبة لصغار الأطفال دون الخامسة ، ولكنها قد تصبح من علامات اضطراب القيم اذا ظهرت عند الأطفال الكبار .

(٥) ان بعض أعراض سوء التكيف لدى التلاميذ تكون نتيجة لشخصية المدرس ، ولا تلبث الأعراض أن تختفى عند ما ينتمون الى صف آخر أو مدرسة أخرى ، من أبرز هذه المظاهر المشكلات التحصيلية .

(٦) ان نسبة أخرى من الأعراض انما ترجع الى أسباب وقتية تزول بزوال هذه الأسباب .

(٧) ان بعض الأعراض تظهر بسبب بعض المواقف الصعبة المؤقتة وسرعان ما تزول ويعود التلميذ الى التكيف العادى ء دون عون من أحد .

ومن أمثلة ذلك ما يتعرض له بعض الأطفال الصغار للتبول الليلى بسبب الغيرة من الأخوة ، وعند ما يزول السبب يزول العرض .

(٨) يجب أن نميز بين سوء التكيف الذى يكون استجابة مباشرة غير ملائمة للبيئة وسوء التكيف الذى ينجم عن انحراف النمو الانفعالى فى الماضى ، ويمكن مواجهة النوع الأول اما بتقديم بعض المساعدة المؤقتة للطفل واما بتخفيف الضغط الواقع من البيئة عليه ، أما النوع الثانى فقد يستلزم مدة طويلة من اعادة التربية .

أسباب سوء التكيف فى الطفولة :

١ - أسباب اجتماعية وبيئية ، نلخصها فيما يلى :

(أ) أخطاء فى تنشئة الآباء لأطفالهم وبخاصة فى السنوات السابقة على دخول المدرسة .

(ب) ظروف المعيشة ، ولا شك أن التدابير الاجتماعية التى تتخذ لتحسين ظروف المعيشة المادية ، وعلى الأخص للقضاء على ضرورة اشتغال أمهات الأطفال الذين دون الثامنة ، ساعات طويلة خارج البيت ، لا شك أن التدابير كفيلة بأن تحسن الأمور ^(١) .

(ج) الضغوط الواقعة على الطفل من المنزل ، وفى هذه الحالات ينصح بارسال الطفل ولو فترة من الزمن ليقم فى دار للاقامة أو مدرسة داخلية ، بحيث يستطيع أثناء اقامته هناك أن يبتعد عن العوامل الضاغطة ، كما أن الكبار فى بيئته يستطيعون ملائمة أنفسهم .

(١) من مناقشات وتوصيات مؤتمر التربية والصحة النفسية .

(ترجمة الدكتور ابراهيم حافظ) .

- (د) التفكك العائلى فى الأسرة الناجم عن كثرة المشاحنات بين الزوجين ، كل ذلك يثير اضطرابا انفعاليا فى نفس الطفل .
- ٢ — اهمال مطالب النمو : التغذية والحركة واللعب والتعبير عن الذات واختيار الصحبة والانتماء والحصول على النجاح .
- ٣ — الأطفال المعوقون جسميا والمتخلفون عقليا يلاقون عسرا فى التكيف للحياة العادية بسبب قصورهم فى نواح معينة .
- ٤ — والى جانب هؤلاء نجد فئة صغيرة أخرى من الأطفال مصابين بمرض عضوى تكون أعراضه الرئيسية الخارجية انفعالية أو سلوكية ، مثل الأطفال غير المستقرين (نشاط مفرط) بسبب الالتهاب الدماغى أو التلف المخى .
- ٥ — يعتبر التأخر الدراسى عاملا من عوامل سوء التكيف ، ذلك أنه لوحظ أن الكثير من هؤلاء الأطفال تكون لديهم متاعب فى الشخصية أو السلوك نتيجة لافتقارهم للنجاح .

مظاهر سوء التكيف فى الطفولة

تمهيد :

- يتعرض بعض الأطفال الى نوع من المشكلات ترجع العلة فيها الى أسباب انفعالية ، فى حين أن أعراضها تأخذ مظاهر خارجية متنوعة .
- ويمكن تقسيم هذه الفئة من الانحرافات ، من حيث مظاهرها الخارجية الى المجموعات التالية :
- (أولا) مجموعة الانحرافات التى تتصل بعملية الاخراج (التبول اللاإرادى) .
- (ثانيا) مجموعة الانحرافات التى تتصل بالتغذية (صعوبات الأكل) .
- (ثالثا) مجموعة الانحرافات السلوكية (سرقة وكذب وتمرد وجولان والرغبة فى التدمير) .
- (رابعا) الغيرة والغضب ومخاوف الأطفال .
- (خامسا) اضطرابات النوم .

(أولا) التبول اللا ارادى (البوال)

تكتمل قدرة الطفل على التحكم فى عملية التبول النهارى فى الشهر الثامن عشر ٠ أما التحكم فى عملية التبول الليلى فيتم - عدة - فى المدة التى تقع بين منتصف العام التالى ونهايته (٢٣ - ٣) ٠

هذا هو التطور الطبيعى لعملية التبول فى الطفل العادى ، الا أننا نلاحظ فى بعض الحالات أن الطفل يتعذر عليه التحكم فى العملية حتى سن كبيرة ، تصل أحيانا الى السابعة أو الثامنة ، وقد تمتد الى ما بعد ذلك ، وهنا يجد المشرفون على تربية الطفل أنفسهم أمام مشكلة من مشكلات الطفولة ، يطلق عليها أحيانا (البوال) ^(١) ويطلق عليها أحيانا أخرى (التبول اللا ارادى) ^(٢) .

أسباب التبول اللا ارادى :

ان التبول اللا ارادى - شأنه فى ذلك شأن بعض الاضطرابات الانفعالية - يرجع مصدر العلة فيه أحيانا الى أسباب نفسية ، تنشأ بفعل البيئة والطريقة التى تربي بها الطفل ؛ هل هى طريقة تقوم على اشباع حاجات الطفولة المختلفة من حنو وانتماء الى جماعة تحب الطفل وتقدره وتنمى فيه الرغبة فى التحرر والمخاطرة ؟ أم هى طريقة تقوم على الاذلال والحرمان والمنع والكف واصدار الأوامر والنواهي فى اسراف وقسوة ؟ ومما لا شك فيه أن هذا النوع من التربية الخاطئة يعرض الطفل الى ألوان شتى من الصراعات المستمرة ، المصحوبة بشعور غامض من القلق ؛ ثم تأخذ بوادر هذا القلق تستفحل تدريجيا ، الى أن تصبح خطرا يهدد كيان الطفل النفسى ؛ وهنا يلجأ العقل الى الاحتماء بنوع من التنفيس الانفعالى ، الذى يتجه الى مركز

(١) ترجمة الدكتور اسحق رمزى للفظ الانجليزى Enuresis

(٢) ترجمة الدكتور عبد العزيز القوصى لنفس اللفظ .

تنفيس صالح ، ففي حالة التبول ، نلاحظ أن أى خلل عضوى يصيب الجهاز البولى ، سواء أكان مباشرا (ضيق الخارج البولية ، التهابات) أو غير مباشر (استسقاء النخاع الشوكى) (Spina Bifida) قد يتيح مركز تنفيس صالح ، ويؤدى كذلك خلل الجهاز البولى من الناحية الوظيفية الى نفس النتيجة . ومن العوامل التى تساعد على الخلل الوظيفى ما يأتى : الإصابة بالبلهارسيا والانكلستوما ووجود البول الحمضى المركز وعدم تدريب الطفل على العادات الصحية المتصلة بعملية التبول ، والضعف الجسمى العام الذى يترتب على فقر الدم وسوء التغذية مثلا ، واضطراب الجهاز العصبى أو حساسيته .

ومعنى ذلك أن إصابة الطفل بالتبول اللاإرادى ، يجب أن يتضافر فيها عاملان :

(أ) عامل استعدادى يتصل بالتكوين العضوى أو الوظيفى للجهاز البولى .

(ب) عامل نفسى ينشأ بسبب البيئة وما فيها من خبرات مؤلمة واضطرابات انفعالية حادة .

وفى استطاعتنا أن نوضح ذلك التفاعل بالحالات التالية والتى وردت على العيادة النفسية التابعة لكلية التربية :

الحالة الأولى

تلميذة تبلغ من العمر ١٥ سنة ، تشكو من ضيق وتبول أثناء الليل .

تكوين الأسرة : تكون الأسرة من الأب الذى يشتغل بالأعمال التجارية ، تزوج زوجتين ، ماتت أولاهما (وهى أم الحالة) منذ أربع سنوات ، أى عند ما كان عمر الحالة أحد عشر عاما . أما الزوجة الثانية فتبلغ من العمر ٢٠ عاما .

ترتيب الحالة بين اخوتها لأمها ، الثانية ، الأول ذكر يكبرها بعام واحد ، والأخير ذكر يبلغ من العمر ثمانى سنوات ، ولم تنجب زوجة الأب أطفالا عندما بدأت الحالة تتردد على العيادة النفسية للعلاج .

تاريخ الأسرة :

تزوج الأب وهو فى سن الرابعة والعشرين من عمره ، وعاش مع زوجته الأولى ١٧ عاما ثم توفيت لاصابتها بحالة روماتزم واضطراب فى القلب .

ولقد ورد فى أقوال الأب : أن زوجته الأولى لم تكن تتمتع بحياة هادئة ، فقد كانت عصبية المزاج ، قليلة الصبر ، دائمة الشكوى من حالة الروماتزم ، وقد انعكست هذه المتاعب والمضايقات على سلوكها مع أطفالها ، من جهة وأقارب زوجها من جهة أخرى ، ذلك أنها كانت دائمة الشجار مع أطفالها ، تسيء معاملتهم وتقسو عليهم وتبرم من وجودهم وتعتبرهم مصدر شقائهم ، وقد اتسع مجال تبرم الزوجة فانتقل الأطفال الى أقارب الزوج ، اذ حدث أنها تشاجرت منذ ٧ سنوات مع شقيق الزوج ، وقد انتهت المشاجرة باشعال النار فى نفسها ثم ذهبت للزوج فى غرفته وهى على هذه الحال ، فذعر الزوج وقام بتمزيق ردائها وأصيبت يداه بجروح لا يزال أثرها واضحا ، كما أصيب باضطراب نفسى ، وأصبح يفزع عند ما يرى النار ، ويرتجف اذا طرق أحد باب غرفته ، وعند ما توفيت زوجته الأولى على النحو الذى أوردناه سابقا ، تزوج زوجة أخرى ، شابة ، وصفها الزوج بالهدوء وطيبة القلب .

أما (الحالة) فتصف زوجة الأب « بأنها تحاول دائما التفريق بينهم وبين أبيهم فهى شديدة الغيرة منهم ، تفرح لأحزانهم وتتحكم فيهم ، وتتولى الصرف على المنزل فتقتصر فى المصروفات لكى تدخر لنفسها ما يساعدها على شراء ما يلزمها من الملابس والحلى » .

التاريخ التطورى للحالة :

كانت ولادة الطفلة طبيعية وظروف الحمل عادية الا أن (الحالة) أصيبت فى اليوم الأول من ولادتها بحالة نزيف من « السرة » لمدة ساعتين ، وكانت ضعيفة البنية . كانت الرضاعة من الثدي ، وتمت عملية الفطام فى تمام السنة والنصف . أما

عملية المشي فتمت فى حوالى السنة الثانية ، أما الكلام فقد تأخر حتى العام الثالث ، الا أنه بدا واضحا عند ما بلغت الخامسة من العمر • لم تتمكن الطفلة من أن تتحكم فى عملية التبول حتى هذه السن ، فهى تتبول على نفسها ليلا مرة أو مرتين ، فى أول الليل وآخره •
ويقول الأب ان (الحالة) أصيبت (بالتيفويد) عند ما كانت فى الثالثة من عمرها ، ولقد أنهكها المرض ، وأثر فى صحتها العامة •

تحليل العوامل الفعالة التى أدت للمشكلة :

يتضح من البحث السابق ، الأمور الآتية :

١ - ان الحالة منذ طفولتها المبكرة ، كانت هدفا لمشاعر الخوف والاضطراب بسبب ضيق أمها وتبرمها بأولادها ، وقد يكون مرجع ذلك ما كانت تعانيه الأم من مرض •

٢ - لم يستطع الأب تعويض أطفاله ما كانوا يحتاجون اليه من عطف وحنان ، وذلك لما كان يعانيه من تبرم وضيق بسبب زوجته ، وما كانت تضيفه على جو الأسرة من فزع •

٣ - كل ذلك جعل الطفلة منذ باكورة حياتها تعيش فى جو مضطرب ، لم تستطع فى خلاله أن تشبع حاجات الطفولة ، من حنو وعطف ورغبة فى الانتماء الى جماعة تحبها وتعطف عليها • وقد أدى ذلك الى تعرضها لمجموعة من الصراعات النفسية والانفعالات المؤلة •

٤ - عبرت هذه الانفعالات المؤلة المتراكمة فى نفس الطفلة ، عن نفسها بشكل مرضى ، فوجدت لها متنفسا عن طريق الجهاز البولى •

٥ - والذى حدد هذا العارض المرضى وأظهره على النحو السابق ، عامل استعدادى اتخذ شكل ضعف عام فى البنية منذ الولادة ، ضاعف من أثره اصابة الطفلة بمرض (التيفويد) عند ما بلغت الثالثة من عمرها •

٦ - كان لزوجة الأب دور هام فى مضاعفة آلام الطفلة واضطرابها وشعورها بعدم الأمن ، ولقد بدا ذلك جليا فى

أحلام الطفلة ، فقد كانت تحلم دائما أحلاما مخيفة ، كأن ترى مثلا عبدا أسود يهجم عليها ليقفلها بعد أن يكتم أنفاسها • وفي مرة أخرى روت حلما حدث لها ، تلخص في « أن النساء بمصر قد بلغن عددا كبيرا ، لدرجة دفعت كل زوج الى قتل زوجته بقطعة من حديد » •

الحالة الثانية

هذه حالة طفلة في التاسعة من العمر ، في السنة الثانية الابتدائية حضرت الى العيادة بصحبة خالها • كانت الأسرة تشكو من أن الطفلة تتبول على نفسها من الصغر ، بالاضافة الى ما ينتابها من أزمات في التنفس ، وقيامها بحركات وإشارات غريبة من سرعة استثارتها لأقل سبب •

تكوين الأسرة : تتكون الأسرة من الأب والأم وخمسة أطفال . الحالة هي الطفلة الثانية ، والأول في ترتيب الاخوة والأخوات ذكر يبلغ من العمر أحد عشر عاما ، •

التاريخ التطوري للحالة :

جاء على لسان الأم أنها لم تكن راغبة في انجاب الأطفال عند ما حملت بالحالة ولم تتأكد من حملها الا في الشهر الخامس عند ما بدأ الجنين يتحرك في أحشائها • وكانت الولادة طبيعية ، وقامت الأم بإرضاع طفلتها بنفسها وفطمتها تدريجيا في منتصف العام الثاني : أتمت عملية المشي والكلام في حوالي الشهر الثامن عشر • بدأت الأم تعود طفلتها على ضبط وظائف الإخراج في السنة الأولى ، وعلى الرغم من ذلك فهي لا زالت تتبول على نفسها حتى تاريخ تردها على العيادة ، ويحدث التبول في منتصف الليل ، وإذا أيقظتها أمها ليلا للتبول فإنها تتعثر في مشيتها ثم تقف وتظل واقفة حتى تتبول على نفسها • أما عن حالتها الصحية ، فعلى الرغم من أنها تتمتع ببنية جيدة ، إلا أنه يبدو من سرعة استثارتها من حركاتها ، أن جهازها العصبي فيه اضطراب وحساسية بالغة •

علاقة الطفلة باخوتها ووالديها :

لم تكن علاقة الطفلة باخوتها طيبة وخاصة بأخيها الذى يكبرها اذ هما دائماً الخلاف معا . وتقول الأم ان (الحالة) تعلن كراهيتها لأخيها الذى يبدأ دائماً بمشاكستها والاعتداء عليها ، فى الوقت الذى يتعذر عليها فيه رد هذا الاعتداء ، وكل ما تستطيع أن تقوم به ردا على هذا العدوان ، هو أن تذهب لأمها شاكية لانصافها أو تنفجر باكية .

هذا عن علاقة الحالة بأخيها ، أما من حيث علاقتها بأبيها فهى علاقة سيئة لقسوته ، وهو يبرر هذه المعاملة السيئة لمخالفاتها أوامره ، وكثيرا ما تعده الطفلة بالتوبة اتقاء للضرب ، الا أنها بمجرد الخلاص منه ، فانها تعود وتتحدى أوامره وتخرج له لسانها كما أنها تبدأ مشاكسة أمها وجدتها وتوجه لهما ألفاظا نابية ، فتضطر الأم الى التظاهر بعدم سماعها حتى لا تتحدى فى أسلوبها .

أما عن سلوك الطفلة فنستطيع اجمالاً فيما يلى : عنيدة ، صلبة الرأى ، تضرب من يلعب معها من الرفاق بدون سبب ، كثيرة الحركة ، ميالة الى المبالغة والتهويل .

تحليل العوامل الفعالة التى أدت للمشكلة :

يتضح من دراسة الحالة الأمور الآتية :

١ — كانت الطفلة تشعر بغيرة شديدة من أخيها الأكبر الذى كان كثيراً ما يتفنن فى ايدائها والاعتداء عليها ومشاكستها . ولا شك أن هذا الشعور أدى الى اضطرابها وعدم شعورها بالطمأنينة فى جو الأسرة .

٢ — لم تجد الطفلة فى سلوك والديها نحوها ما ينصفها من أخيها ، وعلى العكس من ذلك كان سلوك الأب نحوها يقوم على القسوة والتهديد والوعيد والعقاب . أما الأم فكان سلوكها سلبياً ، ومن ثم كان هذا السلوك لا يرضى الطفلة ، ولذلك كانت فى بعض الأحيان تسخر من أمها وتسبها بألفاظ نابية .

هذه هى أهم العوامل التى أدت الى اضطراب الطفلة النفسى الذى نجم عنه أصابتها بالتبول اللاإرادى . والذى ساعد

الانحراف على أن يتخذ هذه الصورة دون غيرها من الصور المرضية الأخرى هو أن جهازها العصبى كان يمتاز بعدم الاستقرار والاضطراب والحساسية البالغة ، ودليلنا على ذلك ما كانت تقوم به الطفلة من حركات وإشارات كثيرة وغريبة ، بالإضافة الى سرعة استثارته لأتفه الأسباب . ولا شك أن هذا العامل البدنى (الاستعدادى) أثر على الجهاز البولى من الناحية الوظيفية .

هذه هى صورة من حياة طفلة تعرضت منذ طفولتها لعوامل بيئية مضطربة ، فليس عجبا أن تتعرض الحالة هذه لضروب القلق النفسى الذى أدى بها الى الاضطراب العصبى الذى أثر بدوره على الجهاز البولى ، وقد تضافر العاملان معا فنتج عنهما هذا اللون من الانحراف .

الحالة الثالثة

هذه حالة تلميذة فى العاشرة حضرت للعيادة بصحبة والدتها ، تبدو مضطربة ، وتجيب باختصار على ما يوجه اليها من أسئلة .
الشكوى : تبول ليلى وآلام يجنبها .

تكوين الأسرة :

تتكون الأسرة من الأب والأم ، أنجبت الأم خمسة أطفال قبل ميلاد الحالة ، توفوا جميعا بنزلات معوية ، ثم أنجبت طفلا آخر بعد ميلاد الحالة ، توفى عند ما بلغ من العمر ثمانية عشر شهرا ، وكانت وفاته بالحصبة .

التاريخ التطورى للحالة :

كانت الأم راغبة فى الحمل ، وكانت الولادة طبيعية ؛ الرضاعة من الثدي حتى الشهر السابع ، وبعد ذلك قل اللبن فاضطرت الأم الى الاستعانة بالطعام الخارجى ، كان الفطام فجأة خلال السنة الثانية ، بوضع مادة شديدة المرارة على حلمة الثدي . تمت عملية المشى فى أوائل العام الثانى .

تحتكمت الطفلة فى عملية التبرز فى الشهر الثامن عشر ، بينما

لم تستطع ضبط عملية التبول • اذ أنها تتبول على نفسها مرة أو مرتين فى الأسبوع ، ويكون ذلك عادة فى آخر الليل •
وقد تبين من الفحص الطبى للحالة أنها مصابة بضعف شديد و (أنيميا) حادة • أصيبت الحالة بالحصبة فى سن السادسة و (بالتيفود) فى سن الثامنة •

سلوك الوالدين نحو الحالة :

تقول الأم انها فرحت كثيرا لميلاد الطفلة فقد جاءت بعد وفاة خمسة من أبنائها بالنزلة المعوية • وهى لذلك تخاف عليها وتدللها ، أما الأب فقد بلغ شغفه وتعلقه بابنته درجة كبيرة ، فهو يجيب جميع مطالبها • ان كلا من الأب والأم يخاف على الطفلة اذا ما نزلت للطريق العام ، خشية أن تصاب بمكروه ، أو أن يعتدى عليها أحد من أبناء الجيران ، ومجمل القول ان الطفلة كانت موضع رعاية وعطف زائد ، لدرجة أنها تشارك والديها النوم على سرير واحد منذ ولادتها حتى اليوم •

سلوك الطفلة :

مطبعة ، خجولة ، تبكى فى حالة الاعتداء عليها ولا تدافع عن نفسها حتى ولو اعتدى عليها بالضرب من رفاقها ، تخاف الظلام ، ولا تستطيع الذهاب لدورة المياه ليلا بمفردها •

تعقيب :

ومجمل القول ان الطفلة كما بينا فى هذه الحالة تعاني منذ طفولتها المبكرة من حالات عدم الاستقرار والتوتر الانفعالى الحالة على شكل (تبول لا ارادى) • ان العامل النفسى المسئول والذي سبب المشكلة يرجع - فى أساسه - الى افراط الأبوين ومغالاتهما فى رعاية طفليهما وتدليلهما ، وكان يحسن بهما أن يدرباها خلال هذه الفترة من حياتها على الاعتماد على النفس وتحمل المسئوليات والقسرة على التعاون والتضحية ، هذه العوامل التى تدل على انسجام وتكامل الشخصية •

وبالإضافة الى ذلك فقد تبين من الفحص الطبى للحالة ، أنها مصابة بضعف شديد و (أنيميا) حادة منذ طفولتها :

وهذه - دون شك - أثرت بدورها على الجهاز البولى من الناحية الوظيفية ، فجعلته مركز تنفيس صالح لما كانت تعانيه الطفلة من توتر نفسى بسبب التربية الخاطئة التى مرت بها الطفلة .

كيف يمكن القضاء على عادة التبول اللاارادى :

ان تبصير المرء بالأضرار التى تلحقه نتيجة تلك العادة يعتبر من أكبر العوامل المساعدة على القضاء على تلك العادة . ومن هنا وجب أن نبصره بما يترتب على هذه الأضرار فى المستقبل ، وأن نقنعه بأنه لم يعد ذلك الطفل الذى تصدر عنه مثل هذه العادة غير المرغوبة ، حتى يستطيع أن يساهم فى مختلف وجوه النشاط فى الحياة دون أن يتعرض للتهكم والسخرية من أفراد مجتمعه . ولنوضح له أن المزايا التى تعود عليه تستأهل ما ينبغى بذله من جهد للنجاح فى القضاء على تلك العادة . ويلاحظ أن الأولاد فى هذه السن يميلون الى مرافقة آبائهم فى أسفارهم ، والى القيام بالرحلات ، أو مزاوله بعض نواحى النشاط التى يحبونها ، ولذلك ينبغى أن نبين لهم استحالة ذلك عليهم تماما ، الا اذا هم تغلبوا على عادة التبول اللاارادى .

وبعد أن نبصر الطفل بكافة المزايا والأضرار ومختلف الدوافع التى تتطلب منه بذل الجهد للقضاء على تلك العادة ، علينا أن نمده ببعض العون من الخارج . فمثلا يجب أن نستبعد الماء واللبن من طعامه بعد الساعة الخامسة مساء . وأن يحاول الآباء القيام بجولات يفتشون فيها ، لعلهم يستطيعون الوقوف على الميعاد الذى يقع فيه التبول اللاارادى . فاذا استطاعوا الوقوف على هذا الميعاد وجب أن يوقظوا الطفل وأن ينبهوه تماما عند ذهابه الى المرحاض ، كما يجب أيضا أن يوقظوه فى الصباح المبكر اذا لزم الأمر . وأن يعنوا بانشاء سجل يبينون فيه ما أصابه من نجاح ومن اخفاق . وتتفع مثل هذه اللوحة البسيطة المنشورة فى الصفحة الآتية لا كسجل فحسب ، بل كدلالة ملموسة تثبت للطفل قدر نجاحه .

(التكيف النفسى)

اسم الطفل _____ المدة _____				
الليالى النظيفة				
			★	السبت
			★	الأحد
				الاثنين
				الثلاثاء
			★	الأربعاء
				الخميس
				الجمعة

وقد نجحت هذه الحيلة فى الحالة الآتية (١) :

... طفل فى السادسة من عمره لم تصدر عنه أية متاعب حتى بلغ سن الثالثة حين أصيب إصابة شديدة بالالتهاب الرئوى . وعقب هذا المرض أخذ يتبرز على نفسه ويبول على ملابسه وفراشه ، ولازمته هذه الحالة سنتين ، ولكنه خلال السنة ونصف السنة الماضية لازمه البول ليلا فقط . وكان يقع له هذا حوالى خمس ليال فى الأسبوع ، فكانت أمه كما قالت تضربه وتدعك أنفه فى البول ، وتحرمه مما يريد وترفض إعطائه أية ملابس نظيفة مددا طويلة من الزمن ، وتحاول بذلك كله أن تقنعه بأنه يستطيع أن يقلع عن تبليل فراشه .

وكان الطفل كريما لطيفا ودودا يحب الناس ويلعب مع غيره من الصغار ، لكنه كان يميل الى العناد ، لا يمكن اقناعه بل يسهل اغراؤه ، ولم يكن يخشى شيئا خاصا ، وكان مولعا باللعب مع غيره من الأطفال خارج الدار ، لكنه كان مع هذا يقضى وقتا طويلا مع أخته يلعبان الدمى .

ولما كان الطفل قد تردد على عدة عيادات سيكولوجية من قبل ، فقد استتيأست الأم من شفافئه ، وزعمت أنها قد نفذت كل

(١) عن كتاب (مشكلات الأطفال اليومية) ترجمة : الدكتور اسحق رمزى

التعليمات التى نصح بها الأطباء لكن البول لم ينقطع رغم ذلك .
 وكان الصبى كما بدا فى العيادة ولدا جذابا ذكيا ، يهتم بما
 حوله ، ويتوق الى اظهار كفايته فى الكتابة والرسم ويتحدث
 عن مشكلته حديثا مكشوفاً صريحا ، دون أن يلوح عليه
 اضطراب ، ويبدى رغبته فى التعاون على حلها . وأثبت
 الفحص الطبى وتحليل البول فى المعمل أن جسم الطفل صحيح
 سليم .

ومن هنا كانت خطة العلاج على المنوال الآتى : أن يكون
 طعام الطفل بسيطا خاليا من التوابل والحلوى ، ليس به من
 اللحم الا قدر معتدل ، وأن يتناول عشاءه فى الساعة الخامسة ،
 وأن يمتنع عن شرب أى سائل بعد ذلك . وكان عليه أن يذهب الى
 فراشه فى الساعة السابعة ، وأن يؤخذ بعد أن يستيقظ تماما
 الى المرحاض فى الثامنة والنصف ، ثم فى الساعة العاشرة ،
 ويترك بعد ذلك نائما حتى الصباح حيث ينبغى أن يوقظ فى
 الساعة السادسة ، وقد أكدنا ضرورة ايقاظ الطفل يقظة تامة ،
 واشعاره بالغاية من ايقاظه فى هذه الأوقات ، ونبهنا الأم الى
 ضرورة التأكد من افراغ بوله فى كل مرة ، ثم أحضرنا لوحة
 وأعطيناها للطفل ، وشرحنا شرحا وافيا كيفية الاحتفاظ بهذا
 السجل والعمل به .

وقد استجاب الطفل لما عليه فى البرنامج بحماسة كبيرة ،
 غير أن الأم كانت تشك فى جدوى النظام الذى رسمناه للمريض .
 فعاد الى العيادة بعد أسبوع ، وتبين أن الأم لم تنفذ التعليمات
 رغم قولها بعكس ذلك ، وأنها قد استخدمت بدلا منها دواء تكثر
 عنه الاعلانات فى الجرائد ، ومع ذلك فقد ألحفنا عليها بضرورة
 السير على النظام الذى أشرنا به شهرا ، وطلبنا اليها زيارة
 العيادة مرة كل أسبوع . وعند انتهاء الشهر الأول أبدت الأم
 سرورها الكبير بتحسن حالة الصبى ، وقالت انها تنسب ذلك
 الى اللوحة . ورغبت فى الاذن للطفل الأصغر الذى يبلغ الثانية
 والنصف ، بالتردد على العيادة لعلاج من نفس العلة ، وبعد
 شهر آخر قررت الأم أن البوال قد انقطع تماما ، وأن عبئا ثقيلا
 قد ألقى بذلك عن كاهلها .

ولسنا نود أن نعلق على هذه الحالة الا بأن نشير الى اللباقة التى ينبغى التزامها للظفر بتعاون الآباء • ودفعهم الى الشعور بأنهم رغم ما حاولوا من أشكال العلاج فى المرات السالفة فلعلهم لم ينفذوا البتة خطة تعالج كل مظاهر الحالة • وقد كان البوال فى الحالة السالفة بسيطا لم يزدته تعقيدا أى عرض عصبى أو أية عادات كريهة ، وكانت للحماسة التى أبدتها الطفل فى الاحتفاظ باللوحه أمرا فى نفسه يدعو الى الرجاء من ناحية التنبؤ بسير الحالة •

ونحن اذ نحاول ألا نبعث انفعالا مكبرا مقيما بازاء عادة البول ، نخاطر بالاستهانة بها استهانة تبعث الطفل الى الشعور بألا تبعة عليه فى القضاء عليها • والطفل كفيل باتخاذ تلك الفكرة اذا ترامى الى سمعه قول أمه هى وغيرها من أعضاء الأسرة بأنه قد ورث هذه العلة ، وأن كليتيه ضعيفتان لا فائدة من اصلاحهما • « وأنه سوف يتخلى عن هذه العادة مع الزمن حين يكبر ، كما وقع لى • لكننا ينبغى فى الوقت الحاضر أن نخفف عليه المسألة • • يا قلبى عليه » ! حتى لقد بلغ من اسراف احدى الأمهات فى حنانها أن كانت تغير فراش ابنها وهو مستغرق فى نومه ، أملا منها أن يعتقد فى الصباح التالى أنه قد بقى جافا طوال الليل •

ويتعرض كثير من الأطفال لخطر التخفف من مسئوليتهم عن هذه المشكلة على منوال يخالف ذلك تماما ، ، ويكون ذلك اذا شعر الطفل بأن من يعنون بمشكلة بواله يبلغون من الكثرة حدا لا يترك له سوى أقل نصيب للمساهمة فى علاجها • فهو يرى أن « بابا وماما » يبذلان حقا كل ما يستطيعان ، وأنه لم يعد فى استطاعتهما القيام بشيء أكثر من هذا • « ودادة » تواصل التفكير فى هذه المسألة ، وأنها تبعا لأوامر الطبيب تلتمس أبدا ما يجدى فى علاج حاله : فقد رفع السرير من ناحية القدمين وأنقصت السوائل ، وانتقى الطعام انتقاء دقيقا ، وهم يوقظونه فى كل المواعيد للذهاب الى المرحاض • وقد نفذوا ما أشار به الطبيب بدقة • وجربوا الى ذلك حيلة أخرى ؛ لكنه لم يكن فى هذا كله نفع أو جدوى ، فقد أهمل من العلاج أهم مظاهره : ذلك

لأن الطفل لم يؤمن بأن البوال انما هو مشكلته الخاصة به وأن مسئولية أبويه ومربيته وأطبائه لا تتعدى تقديم العون له اذا هو حزم أمره للتخلص من تلك العادة .

كان الطفل صبيًا حسن النمو فارح البدن يبلغ من العمر ثمانى سنوات ، ينتمى الى أسرة عريقة ذات مكانة ممتازة من الناحيتين المالية والاجتماعية . وكان هذا الصبى يعانى طوال حياته من البوال ليلا وأثناء القيلولة . لا ينقطع عنه سوى فترات قصار تتفاوت من بضعة أيام الى ثلاثة أسابيع .

عالجه من قبل طبيب ذائع الصيت لم يعثر على أى سبب بدنى لما يعانى به الصبى ، فاستخدم معه كل طريقة ممكنة تستعمل عادة فى مثل هذه الحالات . ورغما عن استخدام ممرضة خاصة ، ورغما عن اللوحات والنجوم والأدوية وغسل المثانة ، وأشكال التواب والعقاب ، واصل الصبى تبليل سريره كل ليلة تقريبا ، وهكذا حاولوا معه كل طريقة تخطر على البال واحدة فواحدة ، ثم مجتمعة بعضها الى بعض ، فلم يبق لنا بعد هذا كله الا أن نشير بشئ واحد لم يخفق بعد : هو أن تهمل المسألة ويغفل أمرها . ورأينا الصبى مرتين دون أن نشير الى بواله فتحدث عن عمله بالمدرسة ، وعن رفاقه فيها ، وعما يهوى من الألعاب والكتب وأفاض فى الحديث عن حياته اليومية ، وسرد لنا آماله وأمانيه وكيف يرجو الوصول اليها ، وهكذا تشعب بنا الحديث فى كل ناحية يشغف بها الصبى ، ما عدا بواله فى الفراش ، وفى نفس الوقت كانت كل طرق العلاج قد أوقفت دون أى تعليق ، وفى الزيارة الثالثة انفجر الصبى قائلاً للطبيب : « كنت أظن أنك سوف تعالجنى من تبليل الفراش ، وها أنت لم تشر الى الموضوع أية اشارة » . فرد الطبيب فى هدوء وعدم اكتراث قائلاً : « لقد كدت أنسى ذلك ، وها أنت الآن تتكلم عن المسألة ، وانى لأذكر أن أمك قد حدثتنى عن ذلك من قبل ، غير أنه من الطبيعى أن هذا الأمر من شأنك وحدك ، فكل صبى يصل الى ما وصلت اليه من تفوق فى الفصل ، ويلعب كرة القدم ، ويركب الخيل كالرجال ، ويكون له هذا العدد الكبير من الأصدقاء والصحاب ، ويصطحب بهذه السرعة مع الناس ، أقول ان صبيًا

هذا شأنه يستطيع بسهولة أن يتغلب على البول . فهو عادة بسيطة يمكن الاقلاع عنها فى حالة التصميم على القضاء عليها ، ولن تستطيع الأدوية أو اللوحات أو الأطباء أن يجنبوك اياها الا أن تحزم أنت أمرك وتنتوى ذلك . وانتهى حديثنا عن هذه المسألة عند هذا الحد ، ثم انتقل الى الحديث عن أحسن زاوية يقذف منها الكرة فتصيب المرمى . وطلبت الى الصبى أن يعود بعد أسبوع . فكانت أول عبارة تفوه بها عند عودته أن قال : (لم أبلل فراشى منذ زيارتى الأخيرة) . وبصرف النظر عن مرة طارئة ، واصل الطفل بوله . وهكذا يتبين أن الوسيلة الوحيدة فى هذه الحالة بالذات لم تكن الا القاء المسئولية على الطفل ، وأن هذه الوسيلة قد نجحت نجاحا تاما .

وفيما يمكن أن يسمى (بالحديث العلاجى الى الطفل) يلزم أن نبين له فى جلاء وفى دقة كافة الأسباب التى تدعو الى تغلبه على العادة ، وأن نشعره فى عين الوقت بواسطة الايحاء ، أنه يستطيع القيام بهذه المهمة . وينبغى أن يبعث فيه اليقين بواسطة التكرار « أنا نثق كل الثقة فى نجاحه » ، وكثيرا ما يكون خير من يستطيع القيام بهذا الشكل من الايحاء شخص غريب عن الأسرة كأن يكون الطبيب الذى يثق به الطفل . وينبغى ألا نعين للطفل غاية من الكمال ، فاذا كان يبول فى فراشه كل ليلة فلنفهمه أنه لو استطاع ألا يبلل فراشه ثلاث ليال فى الأسبوع كان هذا نجاحا كبيرا فى الأسبوع الأول . فاذا هو نجح فى ذلك ثلاث مرات أو أربع مرات شرع فى الأسبوع الثانى بحماسة كبيرة تفعم نفسه لا تعادلها حماسته لو أنه قد لاقى الاخفاق منذ مطلع محاولاته .

ومن أشكال الايحاء الأخرى التى تستطيع الأم أن تستخدمها والتى تنفع كثيرا فى العلاج ، أن تجلس الى فراش ابنها عقب ذهابه الى السرير فى المساء . وأن تدفعه الى تكرار مثل هذه الجملة مرة بعد أخرى (سريرى نظيف فى الصباح) . وأن تخبره عن فائدة الاستيقاظ جافا ، وعن المتعة التى سوف يشعر بها اذا انتصر فى تلك المعركة خلال الليل ، فان ذلك كله يدفع الى الابقاء على أهمية النظافة فى عقل الطفل ، ويحتمل أن

تؤدي هذه الروابط الى وضوح أثر الاحساسات التي تصدر عن المثانة فى الذهن فتزيد من انتباه الطفل الى حاجته لصرف بوله .

(ثانيا) مشاكل الأكل

ان تدريب الطفل على العادات السليمة الواجب اتباعها فى الأكل والنوم والاخراج ، يعتبر من أهم الأسس التى تقوم عليها صحته النفسية والجسدية . وفى هذه العمليات الفسيولوجية البسيطة تقع الأخطاء المبدئية فى تربية الطفل ، اما باهمال أهميتها اهمالا تاما ، أو بالمبالغة فى الاضطراب والقلق من ناحية الصعوبات التى تنجم عنها .

وتثبت كثير من التجارب أن العادات غير المرغوبة واضطرابات الشخصية فى مطلع المراهقة ، وثيقة الصلة ببداية عجز الطفل عن اجادة هذه العادات الأساسية الثلاث وهى : الأكل والنوم والاخراج ، التى تتصل اتصالا مباشرا بحياة الطفل العضوية . لذلك كان من أهم ما يؤدي الى توافق الطفل ورفاهيته فى مستقبل أيامه ، والى اطمئنان الوالدين ورضاهما أن يعنى الآباء بهذه العادات عناية فائقة .

وهنا نجد أن مشكلة تغذية الطفل تعتبر من أكبر المشاكل التى يجب أن يعمل الوالدان على مواجهتها بحكمة . ومن ثم يجب أن يقوم الوالدان بتقديم الغذاء الملائم للطفل ، ومعاونته على تكوين عادات حسنة ، تتعلق بوقت وطريقة تناول الطعام . وثمة صلة وثيقة بين حياة الطفل الانفعالية وحالته الجسمية ، فقد أثبت البحث الفسيولوجى ما يعقب الانفعالات المختلفة كالخوف والغضب والسورة من أثر مباشر على عملية هضم الطعام . فالطفل لا يستطيع أن يهضم الطعام أو يتمثله اذا غضب أو استشعر الوحدة أو اشتد انفعاله فى اللعب أو وانتابته حالة من الخوف والفرع . وبالتالي قد يتمخض عن ذلك ضعف شهية الطفل .

ويبدى بعض الآباء قلقا زائدا على صحة ابنهم الذى تظهر عليه أعراض ضعف الشهية التى هى دالة لضعف الصحة ، اذ أن الشهية تعتبر عادة عنوانا لصحة الفرد ، كذلك أدى الاهتمام بتقنين أوزان الأطفال وأطوالهم اثاره القلق فى نفوس كثير من الأمهات .

ان الصحة النفسية والجسمية للطفل لا يمكن ضمانها ، اذا أثار أى شذوذ فى تناول الطعام سواء بالكلام أو بالفعل ، ردا انفعاليا فى الوالدين يدفعهما الى الغضب والسخط ، أو الى الاسراف فى الرعاية والقلق ، ومن ذلك أن بعض الأمهات يلجأن الى أساليب شتى لاغراء الطفل بتناول الطعام ، فمثلا لكى تدفع الأم الطفل الى تناول الطعام فانها تجلس بجانبه لتحبيه فيه ، وقد تعرض عليه صورا جميلة ، أو تقص عليه حكايات ، بل قد تتبعه فى أركان المنزل ، وتلاحقه فى الشارع تغريه بشتى أصناف الطعام ، واذا أراد أن يلعب خارج الدار تعقبته على درجات السلم تعطيه غذاءه .

وهكذا نجد أن اتجاه الآباء نحو مواقف التغذية للأبناء يرتبط ارتباطا وثيقا بالصعوبات التى يلاقيها الأطفال فى الأكل . ويتطلب معالجة هذه الصعوبات ضرورة العمل على تغيير هذه الاتجاهات غير السليمة لدى الآباء .

وفى الواقع أن رغبة الطفل فى الطعام تتغير كثيرا ، وأنه من الصعوبة بمكان أن نضع المعايير الدقيقة لغذاء الطفل - على الرغم من أن الاقبال على الطعام يعتبر دليلا قويا نتعرف منه على صحة الطفل العامة ، ان شهية كل فرد محكومة على الدوام بما يشعر به من صحة ، وبنوع العمل الذى يؤديه أو بالمجهود الذى يبذله ، وبالحالة البدنية والانفعالية عند تناول الطعام .

وكثيرا ما يؤدي قلق الآباء على بعض المسائل التافهة من التعجيل بصعوبات التغذية فى الطفل وتثبيتها عنده . وتؤدي انفعالات الآباء الى المبالغة فيما لمسألة التغذية من أهمية . ويمكن ملاحظة ذلك بوضوح فى حالة الطفلة التى كانت تبلغ من العمر ست سنوات ، كانت أمها قد ماتت بمرض الرئة ، فتملك أباه خوف دائم مروع من أن تكون الطفلة قد أصيبت بنفس

العلة ، الأمر الذى دفعه على ارغام الطفلة على تناول كميات كبيرة من الطعام ، فى حزم شديد خلع على المنزل جوا من الجفاف أفقد الطفلة شهيتها ، فكانت تزدرد الطعام ازدرادا خشية من ثورة غضب أبيها ، أو كانت تمتنع عن الطعام فلا تبتلع لقمة واحدة دون اغراء أو رشوة ، وتعمل جاهدة أثناء تناول وجبة الطعام على أن تجتذب عطف ورعاية والدها ، وتفرض نفسها عليه ، كأن يجلس لاطعامها ، أو يقص عليها الأقاصيص أو غير ذلك .

ومن هذا نستنتج أن الوالدين يجب ألا يندفعوا فى اظهار حنانهما وقلقهما على غذاء الطفل ، وألا يبالغا فى ذلك .

ومن المشكلات المتعلقة بالأكل : القيء . وأسباب القيء عند الأطفال كثيرة ومتنوعة ، منها شدة الانفعالات والتوتر . . . ولذلك فانه بالاضافة الى التحقق من عدم وجود أية علة جسمية ، فانه ينبغى أن نلم بتاريخ الطفل وبيئته حتى نستطيع الوقوف على الظروف التى أدت الى تكوين عادة القيء . . . ومن ذلك أن التجاء بعض الأمهات الى ارغام الطفل على تناول كميات معينة من الطعام ، قد يؤدى الى اضطراب فى العملية الفسيولوجية التى تشمل استبقاء الطعام وهضمه ، الأمر الذى قد يؤدى الى عملية القيء بطريقة لا ارادية .

كذلك قد يحدث القيء أيضا كذليل لمرض من الأمراض ، لم يكن القيء سوى أعراضه التى بقيت طويلا بعد القضاء على علتها الجسمية أو التخلص منها ، فالطفل اذا مرض شعر بأن له مكانة كبيرة فى الأسرة ، وأنه موضع اهتمام الجميع وعطفهم . وطالما أن الأطفال يحبون دائما أن تكون لهم مكانة كبيرة فى الأسرة ، فانه من الصعب عليهم أن يتخلوا عن مركزهم الذى كانوا يتمتعون به ابان مرضهم ، أو يتعلقون ببعض أعراض المرض حتى يظلوا دائما محط رعاية واهتمام الأسرة . ومن هنا قد يكون القيء هو أحد هذه الأعراض التى ظلوا يتمسكون بها للحصول على تلك المكانة الممتازة فى الأسرة .

كذلك قد يكون من أسباب القيء لدى الأطفال تقليدهم

لغيرهم ، أو قد يصل الأمر ببعض الأطفال المرفه في الحس الى حد من الدقة لا يستطيعون معه ؛ عند رؤية غيرهم أو سماعهم يقيئون ، الا ان يقذفوا الطعام من أجوافهم .

ومما لا شك فيه أن الحالة العقلية للطفل أثناء أوقات الأكل ، لها أثر كبير في تكوين العادات الحسنة في تناول الطعام ، ومن هنا كان ينبغي أن نبعث في نفسه السرور والاطمئنان والهدوء النفسي . فمثلا ينبغي أن نساعد الطفل على أن يستريح قليلا قبل تناول الطعام ، إذ أنه لا يرجى أن ينصرف الطفل الى الطعام اذا دعى اليه من لعبة أو مهمة شديدة التسلية ، قدر انصرافه اليه اذا كان الطعام هو العمل الوحيد الذي يشغل فكره عند تناوله .

كذلك يجب أن يدرك الآباء أنه ليس هناك ما يفسد جهودهم في تكوين عادات الأكل الطيبة في صغارهم أكثر من أن يدرك الطفل شدة الاهتمام الذي يبدو منهم فيما يتعلق بذلك ، فلا ينبغي ارغامه على تناول الطعام أو ألوان معينة منه ، أو التحدث في ذلك مع الآخرين في حضوره .

ومن الضروري تبصير الطفل أن بعض أصناف الغذاء لازمة له حتى ينمو ويصير شخصا راشدا ، ولا داعي للملاحح في ارغامه بل يكفي ارشاده في المرة الواحدة ، فلن يلحقه الا ضرر تافه اذا فقد احدى وجباته من الحين والحين . ولا بأس من استشارته بين الحين والحين عما يفضل من ألوان الطعام ، على ألا يشعر البتة بأنه حر في املاء رغبته فيما يريد وما لا يريد .

ان طعام الطفل ينبغي أن يكون بسيطا مغذيا سهل الهضم ، وأن يقدم اليه بكميات صغيرة . كذلك يجب مراعاة الانتظام في تقديم الطعام للطفل ، وألا نستعجل الطفل أثناء الطعام وألا نترك له من الوقت ما يشجعه على العبث .

وصفوة القول ان الطفل الذي يتعلم منذ صغره تناول طعامه في شهية حسنة مهما كان نوعه فإنه سوف يتخلص بذلك من كثير من العناء والضيق في مستقبل حياته .

(ثالثا) المشكلات السلوكية

(١) السرقة

قد يهمل بعض الآباء أهمية العمل على تكوين اتجاه ايجابي قوى نحو الأمانة فى الأطفال . فيلاحظ أن بعض الآباء كثيرا ما لا يحفلون ببعض العادات والميول الخاصة فى تلك السن المبكرة ، وهذا من شأنه أن يمهّد الطريق الى تكوين اتجاه سلبي نحو الأمانة لدى الأطفال . فالطفل الذى لم يدرب فى محيط الأسرة على أن يفرق بين خصوصياته وخصوصيات غيره ، وعلى أن يعرف ما له من حقوق وما عليه من واجبات ، فإن من الصعب عليه فى مستقبل أيامه أن يميز بين ما يحق له وما لا يحق له ، ويكون أكثر ميلا الى الاعتداء على حقوق غيره .

ويرغب الطفل دائما فى أن يكتنى كثيرا من الأشياء ، ويدعى ملكيتها ؛ الا أنه مع تطور نموه يدرك أن هناك بعض الأشياء محرمة عليه لأنها من خصوصيات غيره . وهنا نجد أنه لزاما على الآباء أن يعلموا الطفل ويفرسوا فى نفسه اتجاهها ايجابيا بأن الاعتداء على أملاك غيره هو من الصفات اللا اجتماعية والتي تأباها القوانين والأخلاق . وأن هذا الاعتداء سوف يوصم بالسرقة أمام الناس ، كما يجب ألا يقوم الآباء بتبرير موقف أبنائهم الذين قد لا يحفلون بحقوق الآخرين ، على اعتبار أن هؤلاء الأبناء لا زالوا أطفالا أو أن ما يأخذونه إنما هو من الأسرة لا من أحد خارجها ، ويفوتهم أن ما يتعلمه الطفل فى الأسرة سوف ينتقل أثره الى المجتمع .

ومن الأساليب التى تساعد على تكوين اتجاه سلبي نحو السرقة ، وعلى تكوين اتجاه ايجابي نحو الأمانة ، تبصير الطفل بقواعد الأخلاق والتقاليد الاجتماعية الواجب مراعاتها . وليس أجدى فى تحقيق هذا من احترام حقوق الطفل فيما يملك من أدوات خاصة ، ومن تحويله عن التصرف المشروع فى ذلك .

فمثلا : لا ينبغي أن نتصرف في ملابسه أو لعبه أو كتبه أو نقوده وغير ذلك ، دون رضاه وموافقته .

ويمتص الأطفال من آبائهم موقفهم من احترام حقوق الآخرين . فإذا كانت تصرفات الآباء في ذلك تنم عن اتجاه ايجابي قوى نحو الأمانة ، تشربه الأطفال منهم . أما إذا أظهر الآباء نوعا من اللامبالاة بحقوق الغير ، فإن ذلك من شأنه أن ينتقل الى الأبناء .

ومن الوسائل التي تساعد كذلك على تكوين ذلك الاتجاه الايجابي نحو الأمانة هو العمل على تكوين عادات احترام الملكية في الطفل ، وأن أى خرق لذلك لا بد أن يعتبر مخالفة وعصيانا . وإذا كان الطفل ينزع الى الحصول على كل ما قد يحقق له اللذة ، وأن يعمل على امتلاك كل ما قد يقع تحت يديه ؛ فإن العمل على التبكير في غرس ذلك الاتجاه في نفوسهم من شأنه أن يعودهم ويبصرهم بأهمية الأمانة .

ومع ذلك فمن واجب الآباء أن يتناولوا تكوين ذلك الاتجاه بشيء من الحكمة والمرونة ؛ فمثلا يجب ألا يهولوا ويجسموا مما قد يلجأ اليه الأطفال أحيانا من الاعتداء على حقوق الغير ، أو أن يسطروا الطفل على طعام أو حلوى أو غير ذلك من الأشياء الصغيرة . أن بعض الآباء قد يلجأون في ذلك الى أشد الأساليب عنفا ، ويحاولون أن يضربوا الذلة والمهانة وأن يوقعوا العقاب الشديد على الطفل جزاء على ما اقتترف . كذلك قد يقف بعض الآباء موقف المدافع عن ابنهم وينفون عنه أى تهمة تسيء الى أمانته ، وينكرون وقوع ذلك أنكارا تاما . وكلا هذين الأسلوبين لا يساعدان على تكوين اتجاه الأمانة بطريقة سليمة .

أما الدوافع الشائعة التي تؤدي الى السرقة ، فهي عديدة . فقد يلجأ الطفل الى سرقة شيء محروم منه وليس في مقدوره أو مقدور أهله الحصول عليه ، أو يعرف أنه شيء محرم لا يمكن الحصول عليه الا بالسرقة ، فالمدافع في مثل هذه الحالات هو محاولة اشباع بعض حاجاته . وقد يكون الدافع الى السرقة

هو الرغبة فى الانتقام من الآخرين ، فمثلا جاء على لسان أحد الأطفال : « ان أحدا لا يحبنى ، ولست أدرى ما السبب فى ذلك . ان زملائى كثيرا ما يعتدون على بالضرب والكيد ويهزأون منى ، لهذا فانى لم أسرق الا من الذين يغيظوننى وممن يكرهوننى !! » .

وقد تكون الغيرة سببا غير مباشر للسرقة ، فمثلا قد يلجأ بعض الأطفال الى محاولة سرقة بعض الأشياء التى قد يفتنيها غيرهم ولا يستطيعون هم الحصول عليها .

وقد يكون الدافع الى السرقة هو الرغبة فى تأكيد الذات وسط جماعة الزملاء ، فالسرقة عند مثل هؤلاء الأطفال وسيلة يستشعرون بها القوة والسطوة .

ومشاعر النقص والدونية قد تدفع بعض الأطفال الى السرقة . فمثلا الطفل الذى يشعر أنه دون زملائه مكانة اجتماعية أو علمية ، قد يلجأ الى أن يعرض ذلك بالظهور بمظهر الشخص الكريم ، ويعمل على كسب شهرة وسط زملائه بتمويلهم ببعض الحلوى واللعب وسد النفقات اللازمة لنشاطهم ، ويلجأ الى السرقة فى سبيل الحصول على ذلك .

وقد يكون انخفاض مستوى الذكاء لدى بعض الأطفال من العوامل التى تدفعهم الى طريق السرقة ، لأن هؤلاء الأطفال يكونون قد عجزوا عن التجاح فى النواحي التى تتفق وأوضاع المجتمع . ويتم اصلاح هذا العوج فيهم بتوجيه نشاطهم وجهة اجتماعية مقبولة ، وخاصة اذا عملنا على التبكير فى معالجة مثل هذه المشكلات قبل أن تصير عادة .

وفى الواقع أنه طالما أن دوافع السرقة عديدة ومتباينة ، فإن أهم ما ينبغى عمله لحل هذه المشكلة ، مثلها فى ذلك مثل مشكلات السلوك الأخرى فى الأطفال ، أن نقف على الغاية التى تحققها السرقة فى حياة الطفل الانفعالية ، وأن نبذل عندئذ ما استطعنا من جهد لعون الطفل على اشباع هذه الرغبة الانفعالية على وجه يرضاه هو ويقبله المجتمع ، ويجب أن يعمل الوالدان على ألا تحقق السرقة ما كان ينشده منها الطفل ،

كذلك ينبغي - كما سبق أن ذكرنا - ألا نهون من الذنب أو نعمل على إخفائه حماية للطفل أو لسمعة أهله ، بيد أنه ينبغي كذلك عدم اشعار الطفل بالاذلال والمهانة بل تشجيعه على مواجهة المشكلة فى صراحة وموضوعية .

(ب) الكذب

إن الأمانة فى ذكر الحقيقة كالأمانة بشأن أملاك الآخرين ، هى اتجاه يكتسب من البيئة التى يعيش فيها الطفل ويتفاعل معها ، نتيجة ما يتاح له من فرص ومواقف يتدرب فيها على تمييز الوقائع ، والتعرف على الحقيقة ، وأهمية الصدق فيما يقول وما يفعل ؛ كذلك نعمل على ألا يمر بمواقف يكون الكذب والخداع هما الوسيلة لتحقيق مآربه .

أن الطفل يمتص اتجاه الصدق من الكبار المحيطين به اذا ما كانوا يلتزمون فى أقوالهم وأفعالهم حدود الصدق المرعية ، ويوفون دائماً بما يعدون به . ولكن اذا نشأ الطفل فى بيئة تقوم على الخداع وعدم المصارحة ، وازدهار التشكك فى صدق الآخرين ؛ فأكبر الظن أن مثل هذا الجو سوف لا يعمل على تكوين اتجاه الصدق ؛ لأن الطفل سوف يدرك أن وسيلته لتحقيق أهدافه هى الكذب والطرق الملتوية والغش والخداع وانتحال المعاذير الواهية ، وينبغي أن نضع فى اعتبارنا أن الطفل فى مقدوره تماماً أن يفرق بين ما هو كاذب وما هو صادق ، ومن هنا كان على الآباء أن يلتزموا حدود الصدق والأمانة مع أولادهم قولاً وفعلًا ، حتى يكونوا بذلك قدوة حسنة أمامهم .

وتؤدى مشاعر النقص لدى بعض الأطفال الى الكذب والمبالغة ، وهم يلجأون الى ذلك الأسلوب تعويضاً عن عجزهم وقصورهم عن التوافق مع زملائهم . وعلاج مثل هذه الحالات يقوم أساساً على تبصير الطفل بأهمية الأمانة والصدق فيما يقوله ويفعله ، وليس أجدى من أسلوب التشجيع والتوجيه فى علاج هذه المواقف . وأن توجه جهودهم نحو القيام بالأمور

والأعباء التى تقع فى نطاق قدرتهم ، حتى يستشعروا النجاح ويخبروه فى حياتهم اليومية •

كذلك قد يكون الكذب وسيلة يلجأ اليها الطفل خوفا من العقاب أو توقع وقوعه ، وخاصة اذا كان العقاب مطردا قاسيا لا يتناسب مع ما يتطلبه الموقف • وهنا ينبغى أن نعمل على أن يدرك الطفل خبرته أن قول الصدق يجدى عليه نتيجة لما يناله من ثواب ، ويعرف الى جانب ذلك أن هناك عقابا اذا عاود أسلوب الكذب •

ويلاحظ أن بعض الآباء قد يلجأون الى أن يزوجوا بأبنائهم فى مواقف يضطرون فيها الى الكذب ، وهذا لا يتفق مع الحكمة والعدالة فى تربية الأبناء ، لأن الطفل يشعر أنه قد أرغم فعلا على الكذب ، وعلى العكس من ذلك ، فان من الأفضل كثيرا أن يشعر الطفل بحرية الاختيار بين الصدق والكذب ، حتى يخبر ما لاتباع أسلوب الكذب من نتائج لا يرضاها هو نفسه ولا يقرها المجتمع •

وقد يؤدى قلق الوالدين على محاولة تنشئة الطفل على الصدق ، الى المبالغة فى كل عبارة يذكرها الطفل وكل فعل يصدر عنه والى التضيق عليه فى كل صغيرة وكبيرة حتى يتمشى مع ما ينشدونه فيه من صدق • وهذا الأسلوب الصارم لا يجدى كثيرا فى الاقلاع عن الكذب الذى لا يجد الطفل مقرا من اللجوء اليه ، كمحاولة للظهور بالمظهر الذى يرغبه الوالدان •

وثمة حقيقة ينبغى أن يعيها الآباء والكبار المحيطون بالطفل ، وهى أن الطفل يمر بفترة طويلة قبل أن يستطيع التفرقة بين الحقيقة والخيال ، وأنه كثيرا ما يلجأ الى أحلام اليقظة تعبيرا عما يجيش فى نفوسهم من آمال ورغبات لا يمكن الافصاح عنها الا فى عالم الخيال ، وهنا نجد أن من الحكمة ألا نمنعه عن مثل هذا النوع من التفكير ، وأن نهيب له الفرص التى يستطيع فيها أن يفصح عن نفسه ، ولكن الى جانب ذلك نساعد على التفرقة بين عالم الواقع وعالم الخيال ، وأن يدرك ما للحقيقة من أهمية فى حياتهم اليومية وفى مكانتهم الاجتماعية •

(ج) الجولان

ان مشكلة الجولان ليست مشكلة كبيرة أو خطيرة ، اذ يلاحظ أن كثيرا من الأطفال يولعون بالطواف والتنقل أو الجولان Truancy فى الطرقات والشوارع ، يدفعهم الى ذلك روح المغامرة ومحاولة اكتشاف آفاق أبعد من العالم الذى يتحركون فيه .

ان بعض الأطفال لا يجدون فى بيئتهم ما يشبع رغباتهم وميولهم القوية ، ولذلك يسعون وراء بيئة أكثر اشباعا لحياتهم الانفعالية . فمثلا قد يلجأ الطفل الى الجولان سعيا وراء أماكن يستمتع فيها بالهواء الطلق أو بين أحضان الحقول أو على البحر أو فى الشوارع والميادين الجميلة ، كوسيلة تعوضه عما يفتقده فى بيئته . ولذلك فانه من اللازم أن نهيب له فى بيئته ما يجذبه اليها ، والا هجرها والتمس المتعة بعيدا عنها . بل وأن نعمل على أن نبذل كل جهد لاجتذاب الطفل الى البيت والى ما يحيط به ، وأن نستعين فى هذا بالأندية والملاعب وما اليها . ومن الأساليب المجدية فى سبيل تحقيق ذلك هو أن يرافق الآباء فى بعض الأحيان أبناءهم حتى يرشدوهم ويوجهونهم فيما يولعون به من مغامرات . وكثيرا ما تكون قصص المغامرات منفذا يشبع انفعالات الطفل ويصرفه عن التجوال .

وتؤدى المواقف التى يشعر فيها الطفل بالفشل أو توقع العقاب الى دفع الطفل الى الطواف والتجوال . فمثلا الطفل الذى يعانى من صعوبات فى مواقف الحياة المدرسية ، يلجأ الى ذلك لتجنب الذهاب الى المدرسة . كذلك الطفل الذى يتوقع دائما العقاب من والديه على كل كبيرة وصغيرة تصدر منه ، فان خوفه من العقاب كثيرا ما يكون عاملا هاما فى دفعه الى التجوال .

(رابعا) دراسة لبعض المشكلات الانفعالية

(أ) الغيرة

الغيرة شعور مؤلم ينتج عن أى اعتراض أو محاولة لاحتياط ما نبذله من جهد للحصول على شىء مرغوب فيه . وهذا الانفعال يلزمه شعور بجرح وحط لعزة النفس . كما أنها لا تثير فى الطفل الغضب والحقد والشعور بالقصور فحسب ، بل انها تؤدى الى سوء التكيف بين الفرد وبيئته ، والى وقوعه نهبا للصراع .

والغيرة بين السنة الأولى والخامسة من العمر انفعال سوى شائع بين كثرة الأطفال ، غير أنه كثيرا ما يتطرق هذا الانفعال ويطفئ على الشخصية طغيانا يؤدى الى عسر شديد فى توافق الفرد مع مجتمعه .

وتؤدى الغيرة الى أضرار سيئة بصحة الطفل النفسية ، فقد تؤدى الى شعوره بالعجز والقصور ، وتمتلىء نفسه بالشكوك والأوهام ، وتعوزه الثقة ويظن نفسه عاجزا عن مواجهة أى موقف يتطلب جانبا من الثقة بالنفس . ان الطفل الغيور لا يستقر على حال ، ولا يشعر بالراحة والهناء ، يختزن أحزانه ويبالغ فيها ، حتى يؤدى به شعوره الى الظن بأن الدنيا بأجمعها تعمل ضده ، بل كثيرا ما يكون سوء العلاقات العائلية راجعا الى أشكال الغيرة التى نشأت بين أفرادها فى مطالع الحياة .

ويؤكد علماء النفس أن كل الناس على حظ ولو ضئيل من الغيرة ، فلو لا ذلك ما قام التنافس والاجتهاد بين الأفراد ، بل الجماعات أيضا ولكن المشكلة مشكلة كمية ، فإذا زاد انفعال الغيرة عن الحد المألوف كانت من عوامل الشقاء والتعاسة .

وتختلف أسباب الغيرة باختلاف مراحل نمو الطفل ، ففي خلال السنوات التى تسبق ذهاب الطفل الى المدرسة ، أى فى « التكيف النفسى »

الفترة التي تسبق سن السادسة ، تلاحظ أن الكثيرين من الأطفال يقومون بنوع من السلوك يدل على الغيرة . أن الطفل بطبعه ميال دائما الى أن يكون موضع انتباه ورعاية ومحبة والديه ، فإذا تصادف أن شاركه طفل آخر هذه المحبة فانه يشعر بأنه مهدد ، وهذا الشعور من شأنه أن يجعل الطفل ميالا الى الاعتداء على ذلك الدخيل الذي شاركه محبة والديه . ويأخذ هذا الاعتداء مظاهر عدة منها جذب شعره أو ضربه ، أو ايقاع الأذى به ، وما هذه الا مظاهر يعبر بها الطفل عن غيرته .

ومن الممكن أن نمنع نشوء الغيرة تجاه الوليد الجديد اذا صارحنا الطفل بأن عليه أن يتوقع أختا أو أخا جديدا ، وأن نحدثه عن الميزات والمتعة التي سوف يجدها مع صديقه أو زميله المقبل حين يلعبان ويمرحان ، ولكن علينا أن ندلى اليه في صراحة بما سوف يلقي عليه من تبعات ينبغي عليه القيام بها . وعندئذ فقط نجده يتطلع الى هذه المفاجأة في صبر نافذ ، وشغف ملموس واضح . فإذا نحن أحسنا التصرف - بصدد ما قد يكون أسوأ خبرة تمر بالطفل - صارت هذه الخبرة مدعاة لسروره الحق ، وأخذ هو يتطلع الى صحبة زميله الجديد في اللعب أو الى هذا المخلوق الذي سوف يكون عليه أن يحميه ويعنى به . وإذا حدث أن أصبح الطفل غيورا من الوليد الجديد ، فلا ينبغي أن نزيد غيرته بالاغظة ، أو بالنظر اليها على أنها مبعث للفكاهة والتندر . بل ينبغي أن يصطنع الآباء عدة أساليب مليئة بالرفق واللباقة لاقتناع الطفل بأنه ما زال محلا للعطف والرعاية ، وأنه لا يزال عضوا في العائلة له مكانته وتقديره .

ومن الأسباب الأخرى التي تولد الغيرة في الصغار تعلق أحد الأطفال بأمه أو بأبيه . وتوجه الغيرة في هذه الحالات نحو الأب أو الأم أو نحو أى فرد آخر . ومن الأمثلة المشهورة على ذلك ما ذكره (فورستر) في كتابه « الصحة العقلية » : والمثال الأول لطفلة صغيرة متعلقة الى حد كبير بأمها ، ولذا فقد كانت تشعر بغيرة شديدة عند ما كان أبوها يظهر عطفًا ومحبة نحو أمها ، أما المثال الثانى فخاص بطفل كان اذا رأى أمه منشغلة عنه بالحديث مع احدى جيرانها كان يحدث ضوضاء وجلبة في

المنزل ، وفى بعض الظروف الأخرى كان يكيل للكلمات لهذه السيدة ثم يجرى بعيدا منها •

تلك هى أسباب الغيرة فى السنوات التى تسبق الذهاب الى المدرسة • وعند ما يكبر الطفل نجد أن أسباب الغيرة تأخذ فى التنوع ، ومن هذه الأسباب الجديدة شعور الطفل بالغيرة ممن يفوقونه فى اللعب أو فى التحصيل الدراسى كذلك نجد أن الغيرة كثيرا ما تنهش الطفل اذا واصلنا المديح والثناء على أخ له أو أخت ، وأخذنا نتحدث عن أخوته كأنهم نماذج تحتذى ، أو أغرقنا فى الإشارة الى عجز الطفل الغيور وغيوبه ، اذ ليس هناك ما هو أكثر اizardا وتدميرا من السخرية بالطفل ومقدرته وموازنتها بمقدرة طفل آخر ، لأن ذلك يبعث فى نفسه شعور المرارة والحقد •

أما الطريقة التى يعبر بها الأطفال عن شعورهم بالغيرة فتختلف اختلافا كبيرا ويحدد هذا الاختلاف درجة نضج الطفل العقلى وخبراته ، فمثلا فى العامين الأولين من حياة الطفل فانه يعبر عن انفعال الغيرة بالصياح واحداث الجلبة والضوضاء • واذا ما تقدم به العمر قليلا فانه يعبر عن غيخته من اخوته بالاعتداء عليهم • وبعد ذلك نجد شعوره بالغيرة يأخذ مظهرا جديدا ، يكون على شكل مضايقة واغظة الغير ، أو اظهار الضيق والتبرم ممن يسبب له هذا الشعور • وعند ما يبلغ من العمر عشر سنوات نجد أن شعور الغيرة يكون على شكل التجسس ، أو الايقاع ، أو الوشاية بالشخص الذى يغار منه ويستعمل الأطفال فيما بين العاشرة والثانية عشرة هذه الأساليب بكثرة •

ولما كان نشوء الغيرة عند الطفل مرتبط بالأنانية ، فانه يجب علينا أن نعلمه أن عليه واجبات معينة ازاء عائلته ، ثم بعد ذلك ازاء الجماعة التى يعيش فيها ، وأنه اذا ركز كل اهتمامه حول نفسه لن ينال احترام وتقدير الجماعة ، يجب علينا اذن أن نعلمه كيف يشاطر غيره من الأطفال فى لعبه وفيما يملكه من كتب وأدوات وغير ذلك ، وأن يتعلم فى ألعابه كيف يعمل فى سبيل المجموع ، وأن يعترف بخطئه ويبتسم للهزيمة • اننا ينبغى

أن نعلمه أن المشاركة ، والكرم ، والاخذ والعطاء هي سمات
الانسان الناضج المتكامل .

(ب) الغضب

الغضب ميل طبيعي في الانسان ، يحتاج منا الى أن نساعد
الطفل وندرّبه على ضبطه والسيطرة عليه ، بدلا من أن يسيطر
هذا الميل عليه ، وإذا أردنا أن تكون لهذه السيطرة قيمتها
وجدواها وجب أن تكون صادرة من نفس الطفل لا مفروضة عليه
من الخارج . وأن اتّباع أسلوب العقاب في محاولة ضبط
انفعال الغيرة ، من شأنه أن يؤدي الى تراكم الكبت يوما بعد
يوم ، حتى يصل الى الانفجار .

وليس معنى تدريب الطفل على ضبط انفعال الغضب ، أن
يصل الى درجة البلادة ، فما أشدّ تفاهة الطفل الذي لا يغضب
لشيء .

كذلك لا ينبغي أن يصل انفعال الغضب الى قوة طاغية في
حياة الفرد ، لأنه هو العلة الكامنة وراء كثير من الانحرافات
السلوكية كالتشرد ، وهو الدافع الى ارتكاب نسبة غير صغيرة
من الجرائم الخطيرة .

وينتج الغضب عن أسباب عديدة في البيئة التي يعيش فيها
الفرد ، وقد يظهر على أشكال كثيرة متباينة . فمثلا قد يغضب
الطفل اذا ضاعت لعبته ، أو لم يجد من والديه اهتماما ببعض
شئونه وغير ذلك .

أما عن تطور انفعال الغضب ؛ فليس ثمة استجابات واضحة
تدل على هذا الانفعال في الأيام الأولى من حياة الطفل . وكل
ما هنالك حالة انفعالية عامة على شكل صراخ وتحريك بعض
أعضاء الجسم حركات عشوائية لا ارتباط بينها .

الا أن هذه الحالة لا تستمر طويلا ، بل يبدأ هذا الانفعال في
الوضوح والتجدد . ويكون من أهم أسباب الغضب في الأطفال
اثناء عامهم الأول عدم تحقيق حاجاتهم وخاصة الحاجات
الفسولوجية . الا أنه عند ما يتقدم العمر بالطفل ويتحكم في

عملية المشى وتأخذ قدراته العقلية واللغوية فى النمو التدريجى نجد أن بواعث الغضب تزداد • ومن بين هذه الأسباب : نقد الأطفال ولومهم واغاظتهم ، التجسس عليهم ، لفت نظرهم الى الصواب ، مقارنةهم بغيرهم أو تكليفهم بأعمال صعبة فوق مستواهم ، أو التدخل فى مشاريعهم وما يقومون به من نشاط •

ولقد قامت (جود انف) ^(١) ببعض الدراسات تحت اشراف جامعة منيسوتا بأمريكا على عدد من الأطفال بلغ (٤٥) طفلاً ، وقد طلبت من أمهات هؤلاء الأطفال أن يدونوا يومياً ملاحظاتهم عن غضب أطفالهن ، ولقد استمرت ملاحظات الأمهات مدة أربعة أشهر فى بعض الحالات ؛ وفى حالات أخرى لم تقل عن شهرين • ولقد تبين من تلك الأبحاث أن ٣ الأسباب التى أدت الى غضب الأطفال لغاية سن الثالثة تدور حول علاقة الطفل بوالديه واخوته وما يترتب على ذلك من التحكم فى تصرفات الطفل ، وأن تفرض عليه رغبات معينة تتصل بذهابه الى الفراش ، أو تناول الطعام ، أو مطالبته بالقيام بعادات صحية تتصل بالاستحمام ، والتبول ، والتبرز ، وتنظيف أسنانه ، وتمشيط شعره أو بتكليفه قضاء بعض الأمور داخل المنزل •

أما عن الطريقة التى يعبر بها الطفل عن انفعال الغضب فتأخذ أشكالاً متباينة ، ويخضع هذا التباين الى سن الطفل ، فقد اتضح من تجارب (جود انف) المشار إليها ما يلى :

١ - حوالى ٩٠ ٪ من استجابات الأطفال التى يتضح فيها انفعال الغضب فى السنة الأولى تأخذ شكل نشاط غير موجه مثل الصراخ ، القاء نفسه على الأرض ، الرفس بالقدمين ، العض ، القفز الى أعلى وأسفل • الخ • بينما نجد أن هذه النسبة تقل الى ٤٠ ٪ وذلك فى سن ٤ سنوات •

٢ - يقابل ذلك أن الطفل فى سن الرابعة يستبدل هذا النوع من الاستجابات الانفعالية بنوع آخر يكون على شكل احتجاجات لفظية واستعمال ألفاظ بقصد التهديد أو القذف • وتصل نسبة ما يستعمل من هذا النوع من الاستجابات الانفعالية نتيجة

(1) Goodenough . Anger in Young Children, 1951.

الغضب حوالى ٦٠ ٪ مما يحدثه الطفل للتعبير عن غضبه .
بينما سلوك الغضب الذى يعبر عنه بالأخذ بالثأر يكاد لا يلاحظ
فى العام الأول من حياة الطفل ، غير أنه يكون حوالى ١
انفعالات الطفل وهو فى عامه الرابع .

٣ - ان طفل التاسعة أو العاشرة من عمره اذا ما غضب
لسبب ما ، اكتفى بأن يتخذ موقفا يقرب من المقاومة السلبية مع
التمتمة ببعض الألفاظ ، وتغير واضح فى تعبيرات الوجه ، كل
ذلك يحدث فى غير ثورة أو عنف ، وبهذه المناسبة أذكر حالة
طفل فى العاشرة غضب لأن شقيقته أخذت حقيبته المدرسية ،
فذهب لأمه محتجا على هذا التصرف . ولكن الأم حاولت أن
تهدىء من غضبه ، ووعدته بشراء أخرى جديدة له ، لكنه أظهر
تأففه مما حدث ، ورفض الذهاب الى المدرسة فى ذلك الصباح ،
ثم انزوى فى حجرته غاضبا متمتا ببعض الكلمات الغاضبة .

وتعتبر سوررات الغضب من مظاهر الغضب الشائعة فى
الأطفال ، وعلى خلاف هذا نجد بعض الأطفال اذا غضبوا
لازمتهم الكتابة والعبوس . والموقف الثانى هو أكثر الموقفين
ايذاء للطفل وضرا بصحته النفسية ، لأنه كثيرا ما ينتهى به
الى الهم والى ضروب من الهواجس المريضة ، حتى لقد تدفع
تلك الميل بالطفل شيئا فشيئا الى الانطواء حول ذاته ،
ويستشعر فى الحياة مرارة وضيقا .

وقد يكون الغضب نتيجة من نتائج الغيرة ، أو سخطا على
عقاب يعتقد الطفل أنه لا يستحقه ، وقد يكون اظهار الطفل
لغضبه رغبة منه فى التمسك بموقفه ، أو تطلعه الى جذب
الانتباه من أى سبيل ، ويتبع بعض الأطفال هذا الأسلوب كثيرا
مع الوالدين للحصول على ما يريدون وحاجياتهم .

وفى الواقع أن الغضب ليس فى ذاته سوى علامة تنذر
بالخطر وتدفعنا الى البحث عن الأسباب العميقة التى تبعث
اليه ، ويعتمد ضبط الغضب على تكوين بعض أشكال الكف
والمنع ، فاذا أردنا أن ينشأ الطفل انسانا نافعاً يحكم قيده
نفسه كان من اللازم أن نغرس فيه منذ مطلع أيامه تلك القوى
التي تكفه وتمسك زمامه .

(ج) الخوف

الخوف انفعال شائع ، تثيره مواقف عديدة ، ويأخذ أشكالا متعددة الدرجات ، فقد يصل الى مجرد الحذر ، أو الى الهلع والرعب . ويعتبر الخوف احدى القوى التى قد تعمل على البناء أو على الهدم فى تكوين الشخصية ونموها . فاذا سيطر العقل على الخوف أصبح هذا من أعظم القوى نفعا للمجتمع وأصبحت له قيمة بناءية فائقة .

وقد ينظر الكبار كثيرا الى مخاوف الطفل على أنها حمق وقصور فى الإدراك ، وهذا راجع الى عجزهم عن إدراك بعض خبرات الطفولة المبكرة وفهم التجرب التى يمر بها الطفل أو التى مر بها من قبل .

وفى الواقع أنه ليس هناك من انفعال يكثر تعرض الطفل له أكثر من الخوف ، الذى تثيره أسباب غامضة عسيرة التحديد ؛ وهو يرتبط ارتباطا وثيقا بالانفعالات الأخرى ، كما أنه يلعب دورا كبيرا فى تكوين شخصية الطفل . وهنا نلاحظ أن الآباء ذوى العقل الراجح قد صاروا يقلعون عن إثارة الخوف فى أطفالهم كنوع من العقاب أو كطريقة لغرس السلوك الطيب ، الا أنهم غالبا ما يغفلون البحث عن أسباب هذه المخاوف ، ولا يعملون على استئصالها .

وهناك نوعان من الخوف هما : الخوف الموضوعى ، والخوف الذاتى . والمخاوف الموضوعية هى الأكثر شيوعا ، أو هى على الأقل ما يغلب أن يتعرفه كثرة الآباء . ولما كان تحديد مصدر هذه المخاوف ليس عسيرا ، كان التغلب عليها بسرعة أمرا ممكنا . فالمخوف من الحيوانات ، والجنود ، ورجال الشرطة ، والأطباء ، والبرق وطلقات المدافع ، والأماكن العالية يعتمد عادة على بعض التجارب السابقة التى التصق بها انفعال مؤلم ، أو على سماع قصة معينة أثارت فى ذلك الوقت ردا انفعاليا سيئا ، ويخاف الأطفال من أى شىء غريب أو جديد . لكن هذا الخوف يزول بسرعة لو هبىء للطفل ما يكفيه من الوقت حتى يألف موضوع

خوفه • ولا يجب دفع الصغار واقحامهم فى المواقف التى تخيفهم
رغبة فى مساعدتهم على التغلب على الخوف •

الخوف اذا التزم الحدود السوية يصبح من ذلك النوع
البنائى الذى لا بد منه للابقاء على النفس وتوجيه السلوك وجهة
يرضى عنها المجتمع • غير أنه اذا زادت استثارته أصبح مشكلة
تواجه الطفل والكبار •

أما عن تطور انفعال الخوف ، فيلاحظ أن مخاوف الطفل فى
الأشهر الأولى من حياته تصدر عن أمور وأشياء مادية توجد فى
بيئته المباشرة • ومن بين الأمور التى تثير انفعال الخوف عند
الأطفال فى هذه الفترة ، الأصوات العالية المفاجئة ، أو ظهور
شخص غريب ، أو الشعور بفقدان شخص معين كالأم مثلا •

ولقد اعتبر (واطسن) الأصوات العالية أو السقوط ، ما هى
الا منبهات طبيعية لشعور الوليد بالخوف ، وأن باقى مصادر
الخوف ما هى الا مثيرات شرطية ، أى ارتبطت بالمثير الأسمى
(الطبيعى) فاكسبت صفته • فالمثيرات الطبيعية للخوف –
فى نظر واطسن – هى الأصوات العالية وانتقان السند ، ثم
تشقق منها مثيرات أخرى نتيجة القرباط الذى يحدث بينها •

ان الأخذ بهذا الرأى فيه تحديد لفهمنا لطبيعة السلوك
الانسانى ، كما أنه لا يتفق مع الواقع ، حيث ان الطفل عند ما
يتقدم به العمر قليلا ويصل الى درجة من النضج العلى
والجسمى نجده يخاف من مصادر أخرى – غير المنبهات
الطبيعية السابقة – ان نجده يخاف من أى موقف غير متوقع
وفيه غرابة ، كما أنه يخاف من كل مثير يؤله سواء أكان هذا
المثير بصريا أم سمعيا أم لسيا •

هذا ويحسن الإشارة الى أنه ليس هناك مثير واحد يحدث
الخوف فى الطفولة المبكرة ، بل مجموعة من العوامل المتداخلة
فمثلا صوت مرتفع لا يثير خوف الطفل الوليد وهو فى حجرة
أمه ، فى الوقت الذى يثيره هذا الصوت اذا تواجد بمفرده فى
حجرة خالية من الأشخاص • هذا وقد يخاف الطفل من حجرة
مظلمة غريبة عنه لا تمت اليه بصلة ، بينما لا يشعر نفس
الشعور اذا كان فى حجرة نومه الخاصة فى حالة الظلام ،

وقد يخاف كذلك عند سماع صوت سيارة وصفير وابور بخارى عند حدوث الصوتين معا ، ولكنه لا يخاف عند سماع كل صوت على حدة .

هذه هى بعض المنبهات التى قد تحدث الخوف فى حياة الطفل فى السنة الأولى ؛ الا أن هذه المنبهات قد تفقد قوتها المثيرة وتحل محلها مثيرات ومواقف أخرى عندما يتقدم الطفل فى العمر ؛ ذلك أنه فى الفترة التى تقع بين سنتين وخمس سنوات ، نلاحظ أن منبهات الخوف تزداد فى العدد وتختلف فى النوع ، فنحن نلاحظ من بين مثيرات الخوف فى تلك السن الخوف من الأوهام والخيالات والأشياء البالية القديمة ، والخوف من المخاطر ، والخوف من الحيوانات القريية ، والخوف من القشسل ، ، والخوف من الضحك والسخرية ، والخوف من الظلام ومن الأشباح . ولكننا نلاحظ فى مرحلة الطفولة المتأخرة أن أمثال هذه المخاوف تزول من حياة الطفل وذلك لنضجه العقلى (١) .

ويجب ألا يغيب عن أذهاننا أن الطفل الصغير يتعلم كيف يخاف من بعض المثيرات ، ولنوضح ذلك بالمثال الآتى : طفلة فى الرابعة من عمرها كانت لا تبدي أى استجابة تدل على الخوف من الظلام . وفى ذات مساء طلب منها والدها أن تنزل الى الطابق الأسفل لتحضر بعض الأدوات الخاصة بتناول الطعام ، فى الوقت الذى كان فيه معظم أفراد الأسرة فى الطابق العلوى . الا أن الطفلة رفضت تنفيذ أمر والدها ، فلما سألها عن السبب ، أجهشت بالبكاء ثم أردفت قائلة : « اننى أخاف من الظلام هناك ، اذ ربما طلعت على بعض الأسود والنمرة » . وعند سؤال الطفلة عن الذى دفعها الى هذا الاعتقاد ؟ أجابت أن مدرس الدين أخبرها أن الحيوانات المفترسة خرجت من الغابات الموحشة المظلمة وقتلت الأطفال الذين كانوا يسخرون من القديسين والأنبياء .

وبالطريقة ذاتها يكتسب صغار الأطفال الخوف من

(1) Jersild's Children's fears.

الأطباء ؛ فعند ما يرتبط الطبيب الذى يتردد على المنزل من وقت لآخر فى ذهن الطفل بخبرة مؤلة ، فانه يبدأ يشعر بالخوف منه ويحاول قدر المستطاع أن يتجنبه ، وإذا أجبر على مقابلته فانه يأخذ فى البكاء .

ومن هنا يتضح أن الخبرة السابقة تكسب بعض المثيرات صفات خاصة تدفع الأطفال الى الشعور بالخوف فى مواقف معينة .

أما طفل المدرسة الابتدائية فانه يخاف عادة من الأمور الآتية : المخاطر التى يتعرض لها فى الحياة اليومية ، كاقتراب سيارة مسرعة منه وهو سائر فى الطريق ، وهو لذلك يقفز على الرصيف تجنباً للخطر ، كما أنه يخاف من الظلام ، ومن الأشباح والصوص ، والأشخاص الذين يتميز سلوكهم بالاجرام ، والحيوانات المفترسة الغريبة . هذا ويخاف أطفال هذه المرحلة من المخاطر الوهمية ، ولنوضح ذلك ببعض الأمثلة : شاهد طفل فيلماً سينمائياً (كنج كنج والحسنة) ، وعند ذهابه الى النوم طلب من والدته أن تغلق الباب والشبابيك جيداً ، لأنه يخاف أن يدخل عليه (كنج كنج) من احدى النوافذ فيختطفه كما خطف الفتاة الحسناء فى الفيلم الذى شاهده .

ومثل آخر يدل على هذا النوع من المخاوف أو الأخطار الوهمية تتمثل فى أن طفلاً عندما كان فى زيارة المتحف المصرى مع رفيقه بالمدرسة خيل اليه وهو يشاهد القسم الخاص بآثار (توت عنخ آمون) أن المومياء ستخرج من تابوتها لتقبض عليه وتضعه بجوارها .

وهنا نتساءل : كيف نعالج مخاوف الأطفال ؟

قد يبدو للبعض أن خير طريقة للتغلب على مخاوف الأطفال ، هى أن نجنبهم المواقف التى تثير تلك المخاوف . . . ومما لا شك فيه أن المشكلة أكثر تعقيداً من هذا ، ذلك لأسباب منها أنه يستحيل ابعاد الطفل عن المواقف التى تبعث فيه الخوف ، وثانياً أن الحياة نفسها مليئة بالمواقف التى تثير الخوف فى الأطفال والكبار . فإذا صح ذلك ، فمن الأفضل إذن ألا نبعد الطفل عن المواقف التى ارتبطت فى ذهنه بآثاره انفعال الخوف ، بل ان

ما يجب على الآباء فعله هو أن يعودوا الطفل على مواجهة تلك المواقف فيحدث حينئذ شيء من التحكم فيها • ونستطيع أن نوضح ذلك بالمثال التالى : حالة طفلة كانت تخاف من الاقتراب من مياه البحر والبحيرات • ومن المستطاع مساعدة هذه الطفلة للتخلص من هذا الشعور عن طريق تشجيعها على الاقتراب من الماء وبث الثقة فى نفسها ، وتلقينها ألا خطورة هناك ان هى أخذت قاربها الصغير وحاولت اللعب به على حافة البحيرة أو البحر • الخ • كل ذلك دون شك يبعث الثقة فى نفس الطفلة ، ويوحى اليها بطريقة غير مباشرة أن خوفها من المياه لا يستند الى أى أساس •

أما اذا كان سلوكنا - ونحن نحاول أن نعالج فيها هذه الناحية قائما على التهديد والنقد ، واجبارها على مواجهة الموقف بأن ندفعها الى الماء ، فلا شك أن مثل هذا السلوك يزيد من مخاوف الطفلة •

اذن فعلينا بازاء الخوف من الأطفال مهمة مزدوجة : أولا أن نمنع انفعالات الخوف من أن تنمو نموا مبعثرا لا نظام فيه ، دون أن يكون لها مثير صحيح أو سبب مناسب ، وثانيا : أن نصون العناصر البنائية للخوف حتى نحفظ الطفل من الخطر الجسمى أو سخط المجتمع ونبذه لياه •

(خامسا) اضطرابات النوم

يعتبر النوم عملية على جانب كبير من الأهمية فى حياة الطفل البدنية والجسمية ، فهو يعمل على الاحتفاظ بطاقته ونشاطه ، وعلى تجديد هذه الطاقة والنشاط • ان الطفل فى الأسابيع الأولى من حياته ينام كل وقته تقريبا ، اذ يبلغ ذلك من عشرين الى اثنتين وعشرين ساعة فى اليوم الواحد : ولا يصحو - كما يقول الدكتور هولت - الا بتأثير الجوع أو عدم الراحة أو الألم • وتأخذ هذه الساعات التى يقضيها الطفل فى النوم فى التناقص تدريجيا ، حتى تصبح حوالى ١٢ ساعة كافية للابقاء على صحة الطفل البدنية فى سن الرابعة •

ومما لا شك فيه أن انتظام التغذية يرتبط ارتباطا وثيقا بعادات النوم الطيبة . وعلى هذا فإن أى اضطراب فى النوم أو التغذية كفيل بأن يبعث الاضطرابات فى الآخر . ان الطفل يستطيع أن يتمتع بما يهيئه له النوم من فوائد ومزايا اذا تكونت لديه العادات الطيبة الخاصة بالنوم . وتكوين هذه العادات يصبح أمرا يسيرا جدا فى السنوات الأولى التى تسبق دخول الطفل المدرسة . وعلى ذلك ينبغى البدء بغرس عادات النوم الطيبة منذ المولد ، اذ ينبغى أن يألف الطفل منذ مطلع حياته أن يوضع فى مهده أثناء صحوه ، وأن ينام دون أن يعينه أحد على ذلك . ويوصى علماء نفس الطفل بأنه ليس هناك ثمة ضرورة الى أرجحته أو الى غرس العادات الأخرى من هذا النوع لأن فى هذا أذى له . كما لا ينبغى أن يترك الطفل ينام على ثدى أمه أو مرضعته أو بحلمة الزجاجاة فى فمه . ومما يساعد على تكوين عادات غير مرغوبة فى الطفل خاصة بالنوم ، تعويده على اعطائه شيئا قبل أن ينام ، كاعطائه حلمة من المطاط يمصها ، ذلك لأننا اذا لجأنا الى مثل هذه الوسائل نعود الطفل ألا ينام بدونها ، وأصبحت لازمة لعملية النوم لديه .

ان تنظيم ساعات النوم وتحديد لها بدقة من أهم الاعتبارات التى تساعد على تكوين تلك العادات السليمة الخاصة بالنوم . ولكن بعض الآباء يخطئون فى ابقاء طفلهم معهم فى بعض الحفلات أو فى صحبة زوار الأسرة ، أو قد يقومون بتأخير أو تقديم موعد نوم الطفل . كذلك فإن الأم التى تقوم - ترضية لطفلها الذى يأخذ فى البكاء والصراخ قبل النوم - بأرجحته أو الرقاد بجانبه حتى يغلبه النوم ، انما هى فى الواقع تضع أساس كثير من المصاعب فى المستقبل لنفسها ولطفلها معا ، اننا ينبغى أن نعود الطفل ونبصره بأنه ينبغى أن يقضى فترة النوم وحيدا ، وأن وجود من يصاحبه أو ما يسليه كالكتب والألعاب والقصص التى يود أن تحكيها له أمه أو جدته أو مربيته وغير ذلك هى أمور غير لازمة لكى يتمتع بنوم هادىء مريح .

ومن الأمور التى ننصح بها الآباء بصدد العمل على تكوين عادات النوم الطيبة ، ألا يحدثوا الطفل قبل النوم عن قصص

وحكايات تثير الرعب فى نفوسهم ، أو تخويف الأطفال ببعض الشخصيات الوهمية أو الحقيقية اذا هم لم يأووا الى فراشهم فى الميعاد المحدد ؛ فمثلا قد يخوفون الطفل بأن « العسكرى هيوديك قسم البوليس اذا ما نمتش » ، أو بأن الراجل أبو رجل مسلوخة هيبجى يخطفك اذا ما نمتش » . كذلك يخطيء بعض الآباء فى أن يسمحوا لأطفالهم برؤية فيلم مرعب بالسينما أو التلفزيون أو غير ذلك .

ولا شك أن كل هذا من شأنه أن ينعكس على نوم الطفل فيسبب له أرقا وأحلاما مخيفة ، وقد يقوم من نومه مذعورا .

وننصح الآباء كذلك ألا يخدعوا طفلهم بأنهم لن يتركوه وحيدا أثناء نومه ، أو يقوموا بتركه بالمنزل نائما ويخرجون لزيارة بعض أصدقائهم ، فلا شك أن هذا سيكون فى نفوس أطفالهم خبرة سيئة متعلقة بالنوم ، الأمر الذى لا يجعلهم يشعرون بالراحة والهدوء والاطمئنان اللازم لكى يتمتعوا بنومهم على وجه صحيح .

ومما يساعد الطفل على التمتع بنوم هادئ ، هو أن يستريح لفترة قصيرة راحة تامة من أى نوع من الحركة البدنية أو النشاط العقلى قبل ذهابه مباشرة الى الفراش . أما اللعب المتواصل حتى ميعاد النوم ، أو الانصات الى حكايات مثيرة ، أو الى الراديو ، فهو غالبا ما يكون عاملا من عوامل تأخير ميعاد نوم الطفل وعدم الاستقرار فى الفراش .

وينبغى أن يعمل الآباء على تعويد الطفل على أن ينام وحيدا بعد السنة الثانية من عمره كلما أمكن ذلك . وأن ينام عقب ذهابه الى الفراش بعشرين أو ثلاثين دقيقة ، وأن يترك فراشه مباشرة عقب استيقاظه ، وإذا كان الطفل يصحو عادة قبل أن يستيقظ الكبار فى المنزل ، لزم أن يدبر له ضرب من ضروب التسلية يلهو به فى فراشه أو فى حجرة نومه .

كما تعتبر القيلولة من العوامل التى تساعد على راحة الطفل . ولا يخفى علينا ما للتعب من أثر سيئ على صحة الطفل البدنية والنفسية . فمثلا قد يصدر من الطفل خلال نومه ما يدل على الاضطراب البدنى أو العقلى ، وكثيرا ما يجتمع

الاثنان معا ، فالتقلب والتملل ومص الشفاه والمشى والكلام خلال النوم ؛ كل هذه من العلامات التى تبين أن الطفل لا يحصل على الراحة الكافية . وهذه الأعراض ترجع أساسا الى اضطراب العمليات الفسيولوجية ، ومن الضرورى أن يفحص الطفل فحصا طبيا دقيقا لتعيين ما قد يكون مصابا به من عسر الهضم أو امساك أو أمراض يسيرة أو اضطراب فى بعض الغدد الصماء أو ديدان أو التهابات موضوعية . ومن العوامل التى قد تسبب الأرق كثرة الطعام وكثرة الأغذية وتكدس الملابس وقلة التهوية .

وكثيرا ما تكون أحلام الأطفال تعبير صريح عن رغباتهم المكبوتة أو التى لم تتحقق ، مثل ذلك أحد الصبيان الذى لم يكن يميل الى الألعاب الرياضية ، لكنه كان يتوق الى بعض المجد والفخار الذى كان يخلع على من يتقنونها ، فتكررت الأحلام التى كان يجد فيها نفسه يقوم بالألعاب عجيبة على أرض الملعب والجماهير تصفق له وتهتف .

أما فى حالة الظاهرة المرضية المعروفة باسم التجوال السباتى (تجوال أثناء النوم) Somnambulism ، فإن الشخص تسيطر عليه مجموعة مرتبطة من الأفكار والذكريات مشبعة بالانفعالات الشديدة كالخوف عادة ، والحزن أحيانا ، وهذه الأفكار عندما تطفو على السطح يحدث المشى أثناء النوم ، وتتضح هذه الظاهرة بالمثل التالى : طفل كان يحب أمه كارها لأبيه الذى يقسو عليه ، وفى بعض الليالى خلال ساعات نومه كان يذهب الى الغرفة التى ينام فيها والده ويحاول أن ينام فى الجانب الذى تنام فيه أمه .

وفى مثل هذه الحالات التى تراود الأطفل فيها أحلام مزعجة ، لا ينبغى أن يتاح لهم فحسب أن يتحدثوا عن مخاوفهم مع آبائهم ، بل ينبغى أن يبذل الوالدان كل جهد للوقوف على كنه تلك المخاوف وما يثيرها .

وصفوة القول : أن النوم بما له من أهمية كبيرة بالنسبة لصحة الطفل الجسمية والنفسية ، يمكن أن نتجنب أى اضطرابات خاصة به ، لو عملنا على تكوين عادات النوم الطيبة منذ الأيام الأولى من حياته .

سوء التكيف لدى الكبار

تتمخض الطفولة التعيسة عادة ، عن رجولة أو أنوثة مضطربة . فليس الشخص الراشد الا نتاج ظروف تربوية وأساليب معاملة تلقاها في سنواته الخضر ، وتركت في نفسه انطباعات وخبرات معينة ، وبقدر ما تكون هذه الظروف وتلك الخبرات متسمة بعوامل التقبل والشعور بالأمن والاستقرار ، بقدر ما يشب الطفل ويتطور نموه الى نموذج للشخصية السوية المتزنة في مرحلة الرشد . ولهذا لم يكن بمستغرب أن يكون الأساس الذي يقوم عليه العلاج بالتحليل النفسي هو : « فتش عن الطفل » . أي البحث عن خبرات الطفولة المختلفة ، والانطباعات المختلفة التي تركت في نفسية الفرد ، بحيث بقيت آثارها تهدد حياته في مرحلة الرشد .

فالشخص في خلال مراحل تطور نموه ، يتعرض لدرجات هائلة من الضغوط أكثر من غيره ، وهذه الضغوط تكون من القوة والعنف بالدرجة التي تجعل من تكيف النفس أمرا عسيرا . وتكرار حدوث هذه الضغوط وتواترها في حياة الفرد ، تجعله يشب محملا بالأعباء الجسام التي يزرع تحتها ، فلا تترك له فرصة يشعر فيها بالراحة والهناء . ومن ثم يمكن أن نعتبر القشل في التكيف هو نتاج هذه الضغوط وتواترها في حياة الفرد ، حيث أن خبرات الحياة التي تعرض لها كانت من السوء والصعوبة حتى أنها لم تساعد على اكتساب الأساليب الملائمة التي يستطيع بها أن يسوس هذه الضغوط وما يواجهه من صعوبات ، وبالتالي فإنها لم تساعد على نمو قدرته على ضبط ما يعن له من عقبات .

وبقول آخر ، فإن الشخص المضطرب أو سييء التكيف هو ذلك الشخص الذي يتعرض لخبرات حياة أكثر صعوبة ، والذي - بسبب ذلك - لم تكن لديه الفرص المواتية ليكتسب الأساليب الملائمة للتحكم فيما يواجهه من صعاب الحياة .

ويمثل سوء التكيف أو الفشل في التكيف المادة التي يتناولها « علم نفس الشوان » والذي يعتمد على ميدان دراسة الشخصية والتكيف ، وان كان يركز أساسا على الناحية الباثولوجية أكثر من ديناميت الشخصية السوية .

والسؤال الآن :

ما هي طبيعة سوء التكيف

ان سوء التكيف . . بمعناه العام هو حالة دائمة أو مؤقتة تبدو في عجز الفرد واخفاقه عن حل مشكلاته اليومية اخفاقا يزيد على ما ينتظره الغير منه ، أو ما ينتظره من نفسه .

ويبدو من هذا التحديد لطبيعة سوء التكيف أنه ذو مجالات مختلفة : فهناك سوء التكيف الاجتماعي ، ويتمثل في عجز الفرد عن مجاراة قوانين الجماعة ومعاييرها ، أو عجزه عن عقد صلات اجتماعية راضية مرضية مع من يعاملهم من الناس - مع والديه أو اخوته وزملائه ، أو مدرسيه أو زوجته وأطفاله ، أو رؤسائه أو مرعوسيه .

وهناك سوء التكيف المهني ، ويتمثل في اخفاق الفرد في عمله ، اما لعدم تناسب قدراته مع عمله ، أو لأنه يجد عسرا في صلاته الاجتماعية بزملائه ورؤسائه في العمل .

وهناك سوء التوافق الذاتي ، ويبدو في عدم رضاء الفرد عن نفسه ، أو استصغاره اياها ، أو احتقاره لها ، أو عدم الثقة فيها ، أو كرها وادانتها .

ومما يجب توكيده أن سوء التكيف في مجال معين يكون له صده وأثره في جميع المجالات الأخرى . فالإنسان وحدة نفسية اجتماعية ان اضطرب جانب منها اضطربت له سائر جوانبها (١) .

(١) أحمد عزت راجح : علم النفس الصناعي . ص ٥٦٣

وبوجه عام ، فانه من المعتقد أن معظم الأعراض المعروفة في ميدان علم النفس المرضى ، انما تنشأ من عدم القدرة على حل الصراعات النابعة من الضغوط التي يتعرض لها الفرد - Stress producing conflict وهذه الأعراض تعكس اما نمو عدم الكفاية لحلول هذه الصراعات ، أو نمو الميكانيزمات الدفاعية ، والتي هي نفسها نتائج غير مقبولة . وبعبارة أخرى ، فان موضوع علم النفس المرضى سواء هو التكيف ، حيث يتناول العمليات الدينامية التي يحاول بها الفرد - بدون جدوى - أن يواجه الضغوط التي يتعرض لها . وحينما يتم التحكم في هذه الضغوط بنجاح ، فان الشخصية تتمتع بالسواء والصحة ، ولكن اذا كان هذا التحكم ناقصا أو غير كفاء ، بدت في شخصية الفرد درجات مختلفة من الباثولوجيا . ويرتبط الجانب المرضى في شخصية الفرد بالطريقة التي ينهجها الفرد في حياته وفي مواجهة الضغوط . وهكذا تبدو مظاهر سوء التكيف في درجات وأشكال مختلفة . فقد تبدو في صورة مشكلات سلوكية ، وقد تبدو في صورة شديدة كالأعراض النفسية (العصابية) أو الانحرافات الجنسية . وأخطر ضروب سوء التكيف هو الأمراض الذهانية . وفيما يلي نتناول بعض نماذج من مظاهر سوء التكيف :

(١) القلق المرضى (العصابي) :

لا يدرك المصاب في مثل هذه الحالات مصدر علقته ؛ وكل ما هناك انه يشعر بحالة من الخوف الغامض المنتشر (العام) ، غير المحدد .

ويتميز القلق المرضى بأعراض جسمية فسيولوجية وهي : برودة الأطراف ، تصبب العرق ، اضطرابات معدية ، سرعة ضربات القلب ، اضطرابات في النوم والصداع وفقدان الشهية واضطرابات في التنفس .

وبجانب هذه الأعراض ، توجد أعراض أخرى نفسية ، هي : الخوف الشديد ، توقع الأذى والمصائب ، وعدم القدرة على التركيز والاحساس الدائم بتوقع الهزيمة والعجز والاكتئاب (التكيف النفسى)

- ٢٩٠ -

وعدم الثقة والطمأنينة والرغبة فى الهرب عن مواجهة أى موقف من مواقف الحياة •

(٢) الشعور بالإنهاك :

عندما نناقش هذه الظاهرة ، انما نعنى ذلك الشعور بالإنهاك الذى لا يكون نتيجة لاصابة الخلايا العصبية ، انما نقصد ذلك الشعور الذى يصيب بعض الأفراد الأصحاء • ودليلنا على ذلك أن المريض المجهد نتيجة لهذا المرض النفسى يشعر بالاجهاد عند مزاولته أيسر الأعمال التى لا تدوم أكثر من دقائق يتعذر عليه مواصلة العمل ، وفضلا عن ذلك فاننا لو وفرنا له راحة جسدية طويلة ، ما أغنى ذلك شيئا ، وعلى العكس من ذلك لو توفرت فرص الاستمتاع أمام المريض لقام بها دون أن يشعر بالتعب •

ومن أهم الأعراض الأساسية المميزة لهذا المرض هى :

- * ضعف عام وتعب واعياء لأقل مجهود يبذل ، حيث نرى المصاب دائم الشكوى من التعب دون أى سبب محدد ، وكثيرا ما يبدأ هذا الشعور بالتعب بمجرد مغادرة المريض الفراش •
- * الشعور بالضيق والتبرم وعدم الرغبة فى أى عمل من الأعمال التى توكل اليه ، وإذا ما اضطر لعمل من الأعمال فانه يكون كثير الشكوى والتبرم •
- * عدم القدرة على مواصلة التفكير فى موضوع معين •
- * صعوبة التذكر والتركيز •
- * البلادة الزائدة وتوقع الانهيار فى كل وقت •
- * الحساسية للضوء وللأصوات ، لدرجة أن دقات المنبه فى الحجرة تؤرقه •

(٣) المخاوف :

يتعرض بعض الأفراد للشعور بالخوف الزائد من بعض الأشياء ؛ وتعتبر هذه المخاوف شارة مرضية غير منطقية ، لا يعرف المريض سببا لها ، كما لا يستطيع التخلص منها أو التحكم فيها •

ومن أشهر هذه المخاوف : الخوف من الأماكن المرتفعة ،

والخوف من الأماكن المغلقة ، والخوف من الأماكن المفتوحة .
الخ .

ويمكن تفسير المخاوف على حسب المدرسة السلوكية على أنها نوع من التعلم الشرطي ، انتقلت فيه القدرة على أحداث الاستجابة من المثير الأصلي الطبيعي الى بعض الظروف التي اقترنت بالمثير الأصلي في حادثة قديمة مر بها المريض في طفولته ، ونتيجة الترابط يكتسب المثير غير الطبيعي (الشرطي) صفات المثير الطبيعي ، فأصبح يفعل ما يفعله . ولما كان التعلم الشرطي يتميز بأن العلاقة فيه بين المثير الأصلي والمثير الطبيعي لا يلزم أن تكون واضحة في ذهن المتعلم ، كان من الممكن أن يستجيب المريض لمؤثرات شبيهة للمؤثر الشرطي دون أن يعرف العلاقة بين هذه المؤثرات والمؤثر الأصلي .

مثال :

الخوف من الأماكن المرتفعة :

فتاة في الثلاثين من عمرها ، كانت ترفض الصعود لأكثر من الطابق الثاني ، ولم تستطع الفتاة تعليل هذا السلوك الذي كان يسبب لها الكثير من الخزي ، كما أنها كانت كلما حاولت أن تقاومه أدى ذلك الى زيادة قلقها .

وعندما اشتد عليها المرض بدت عليها أعراض أخرى من بينها كثرة الحركة واضطراب في النوم مع فقدان الشهية . ولقد ترتب عن هذا السلوك الشاذ أن أخذ رؤسائها ينظرون اليها على أنها موظفة قلقة لا يعتمد عليها ، وبديهي أنها نتيجة لذلك نقلت من وظيفتها حيث كانت تعمل كسكرتيرة لمدير أحد المؤسسات التجارية الى بائعة بسيطة في مخزن الشركة في الطابق الأسفل من المبنى (البدروم) ، ولا شك أن انتقالها من العمل الأول الهام حيث كانت موضع ثقة من الشركة وكانت تتقاضى من عملها أجرا كبيرا - الى العمل الثاني وهو عمل تافه أجره محدود ، أثّر في نفسية الفتاة .

مبدأ ظهور الشكوى :

ظهرت بوادر الشكوى ذات أمسية عندما كانت الفتاة تعمل بمفردها بمكتب المدير لانجاز بعض الأعمال المتأخرة ، وقد كان

هذا المكتب يقع فى الدور الثامن فى احدى العمارات المرتفعة .
وحدث أثناء عملها أن رأت الطريق من نافذة الحجرة فشعرت
بالخوف الشديد وخيل اليها أنها ستقع من النافذة . وقد أدى
بها هذا الرعب والفرع الى الاختفاء خلف دولاى الملفات وعلى
حين فجأة هرعت خارج مكان العمل . وعندما وصلت الى
الشارع كانت ضربات قلبها سريعة وتنفسها مضطربا .

ومنذ هذه الحادثة أصبحت هذه الفتاة لا تتردد على عملها
بانتظام حيث كثر غيابها والغريب أنها فى الأيام التى كانت
تذهب فيها الى عملها كانت تشعر بنفس الشعور الذى تعرضت
اليه فى الليلة الأولى السابق الاشارة اليها بمجرد أن تصل الى
مكان العمل . وعلى الرغم من المجهود الذى كانت تبذله للتحكم
فى سلوكها الشاذ ، الا أنها كانت تعد الثوانى حتى يحين ميعاد
الانصراف فتسرع الى الطريق . وفى النهاية اضطرت الفتاة
الى ترك عملها فأصبحت عاطلة ثم ألحقت بعد فترة بعمل لم
يتطلب منها الصعود الى أماكن مرتفعة .

تحليل الحالة :

ولقد اتضح من دراسة الحالة ما يلى :

- ١ - كانت الفتاة تحب رجلا متزوجا لم يك يعيش مع زوجته ،
الا أنه لم يستطع أن يطلقها بسبب الدين .
- ٢ - ولقد كانت الفتاة تعاني أزمة شديدة من هذا الموقف
فتارة كانت تعزم على قطع العلاقة بينهما ، الا أنها فى الوقت
ذاته كان يصعب عليها تنفيذ هذه الرغبة لأنها كانت تحبه حبا
قويا .
- ٣ - تفاقمت الأزمة عند الفتاة عندما خيل اليها أنها قد
حملت من صديقها .
- ٤ - فى ذات يوم أرسل لها صديقها خطاب وداع ثم اختفى
من المدينة . وقد ضايقها هذا الهجر وسبب لها آلاما مع
شعورها بالاثم ، لأنها تصورت نفسها فى موقف المرأة المشينة
الفاسقة .
- ٥ - وهنا ازداد قلقها وفكرت فى أن تتخلص من آلامها عن

طريق الانتحار من احدى النوافذ العالية التى كانت تقف بجوارها الا أن الانتحار لم يتم حيث تنبعت لنفسها وهى فى ذلك الموقف لأن الباب فتح عليها فجأة .

٦ - والذى حدث بعد ذلك أن الخبرات الادراكية نسيت لأنها مؤلة ، (حادثة الانتحار من الشباك) بينما الخبرات الانفعالية المصاحبة للحادثة لم تنس كما أنها أصبحت قابلة للتكرار بشكل آلى عن طريق مؤثرات مشابهة .

(٥) الأفعال القسرية والوساوس المتسلطة :

هذان مظهران متشابهان من المرض النفسى ، ويكون وجه الاختلاف بينهما على النحو التالى : تتسلط فكرة معينة على المريض وذلك فى حالات « الوساوس المتسلطة » ، بينما فى حالات الأفعال القسرية نجد أن المريض يجبر على القيام بسلوك معين . ان وجه التشابه بين هذين المرضين يقوم على فكرة الجبر أو القهر أو الالتزام فى الحالتين .

أمثال من الوساوس المتسلطة :

من الأمثلة الشائعة لهذا المرض النفسى أن تتسلط على عقول بعض الأفراد فكرة معينة بشكل غير عادى ، وتتردد هذه الفكرة بشكل مبالغ فيه . وعلى الرغم من أن الفرد يدرك أن هذه الفكرة غير منطقية وغير معقولة ، الا أنه لا يستطيع التخلص منها . فهناك بعض الناس من تسيطر عليهم فكرة ثابتة بأن يديهم قدرة . ولا شك أن تسلط هذه الفكرة تجعلهم يقومون بغسل أيديهم على الدوام فى مناسبة وغير مناسبة ؛ نجدهم مثلاً اذا صافحوا أحد الناس يسرعون الى غسل أيديهم ، واذا ما تناولوا بقية نصف ريال من أحد الباعة فانهم بمجرد وصولهم للمنزل يقومون بتطهير النقود (بالليزول) . . الى آخر ذلك من السلوك الشاذ ، غير المألوف فى أمثال هذه المواقف .

ومن الأمثلة الأخرى التى يدلل بها على هذا المرض النفسى ما تقوم به بعض الأمهات من سلوك شاذ نحو أبنائهن ، حيث تسيطر عليهن فكرة خاطئة وهى أن أولادهن فى خطر دائم ، فاذا ما تغيب أحد أطفالهن فى المدرسة يكون ذلك مثار شكوك كثيرة

تبدو في سؤالهن المستمر عن الطفل اما في المدرسة أو عند الجيران للتأكد من أنه لم يتعرض لأي خطر .

أمثلة من الأفعال القسرية :

وسنوضح فيما يلي بعض الأفعال القسرية الشائعة ، وهي التكرار القسري ، والأفعال القسرية المتتابة والنظام القسري والسحر القسري والأفعال القسرية المناهضة . وسنتناول فيما يلي كلا من هذه المظاهر :

التكرار القسري :

لا يعتبر التكرار العادي لعمل من الأعمال — في حد ذاته — مظهرا من السلوك المرضى ، الا اذا تدخل فائثر أثرا سيئا في العلاقات الاجتماعية عند الشخص ، وأقام عائقا بينه وبين اشباعه لحاجاته فاذا به ينفق من الجهد بما لا يتناسب مع أوجه نشاطه اليومي فيقوده هذا الى سلوك غير مناسب ليس له ما يبرره . فيجد مثلا أن كثيرا من ربات البيوت يلحجن في التأكد كل مساء ، قبل ذهابهن الى الفراش من أن أبواب البيت ونوافذه مغلقة ، وأن صنابير المياه والغاز محكمة ، وأن الأطفال في أسرتهم هادئين . وقد يدل الحاحهن على ممارسة هذا الروتين على عدم اطمئنانهن الشخصي . الا أننا لا يمكننا بحال من الأحوال أن نعتبر هذا السلوك على أنه نوع من الأفعال القسرية المرضية ، بل انه — على العكس من ذلك — يعتبر نوعا من الحيطة والحذر من جانب هؤلاء السيدات .

أما ربات البيوت الحذرات اللائى يذهبن المرة تلو المرة ليعدن النظر على كل شيء فعلنه ، اذ يبقين محرومات من الراحة وقلقات مما يساورهن ، من وهم حول امكانيات وقوع خطأ أو نقص فيما أنجزنه من عمل ، فان مواظبتهن التى تتباين فى شدتها أثناء الليل ، فتصبح عبئا ثقيلا على كواهلهن فتقلق راحتهن وتزج بهن فى صراع مع الآخرين فيصبحن بوجه عام غير قادرات على مقاومة تكرارها بسبب قلقهن المضطرد . فمثل هؤلاء الأشخاص لا يعتبرون قلقين فحسب ، بل انهن أكثر من

ذلك يعانون من التكرار القسرى ، وهو نوع من السلوك المرضى .

وكثيرا من درجات التكرار القسرى الخفيفة لا تعدو أن تكون تعبيرات عن عدم الاطمئنان العام أو عن الريبة والشك أو عن ضمير مبالغ فيه من حيث درجة التزمت .

ان آلافا من الأشخاص الذين تظهر عليهم دائما مثل هذه الميل يكونون قادرين على أن يكبحوها بحيث تصبح مفيدة نوعا ما ، وبالتالي متمشية مع الظروف المحيطة بهم ، فاذا أصبحوا فى مواقف تبدو لهم مهددة لأمنهم ، أو اذا تقوى اتجاهاتهم القسرية الخفيفة بطريق غير مباشر ، فان المرض القسرى قد تزيد حدته . والحالة التالية توضح نمو وتبلور التكرار القسرى .

كان شابا صغيرا وقد طوى وراءه طفولة ناعمة ، حصل على وظيفة كاتب فى أحد البنوك وكان يعلم أن الفترة الأولى من الوظيفة كانت بمثابة فترة اختبار له ، فاذا رضى البنك عن عمله ثبت فى وظيفته . وقد بدا له بعد فترة وجيزة أن تطلعه الى مستقبل مضمون سراب وأوهام . وسرعان ما وجد نفسه مضطرا الى أن يعد ويعيد العد ويراجع ويعيد المراجعة على كل عملية يقوم بها ، وهو فى شك دائم من نتائج عمله .

ويوما بعد يوم كان قلقه فى ازدياد ، وفى النهاية لم يعد فى امكانه بأى حال من الأحوال أن ينجز عمله أو أن يدأب عليه ، وقد أصبح فى خوف من أن الآخرين سوف يلاحظون سلوكه المتكرر الذى كان يتسم بالسرية ، فقد يسيئون تفسيره على اعتبار أنه دلالة على فعل سيئ ، وبعد فترة وهو على هذا الحال ، لم يعد قادرا على الشعور بالتراخى أو على التمتع بنوم هادئ بسبب التخيلات والأحلام المخيفة التى كانت تصور له أنه تزلزل فى مكان ما أو أنه فى موقف حرج أو أنه قد زج به فى السجن . وقد نصحه ذووه أن يعرض نفسه على أحد المعالجين النفسين اذ أن حالته لم تعد تطاق .

★ ★ ★

ومن بين الأعراض الأخرى للتكرار القسرى أعراض غسل اليدين بطريقة قهرية • والحالة التالية توضح نمو مثل هذا القسر لدى امرأة لم تكن تتمتع بالطمأنينة ، كما كانت تشعر بالدونية وعدم الكفاية طول حياتها •

كانت المريضة فتاة غير متزوجة اشتغلت في عمل من الأعمال عندما بلغت السابعة والعشرين من عمرها • وكانت شكواها من أنها اضطرت أن تحل خطبتها التي استمرت زهاء ثلاث سنوات بسبب انفجارات الغضب التي كانت تنتابها وبسبب تسلط بعض الأفكار عليها حيث كانت تشعر بدوافع قوية تدفعها لغسل يديها رغم ما أصاب اليدين من التهابات حادة مزمنة • وبالبحث وجد أن الصعوبات التي كانت تعترضها تمتد إلى أيام طفولتها الأولى ، فقد كان لها أخ أصغر منها محبوبا من العائلة ، وكانت هي إلى جانبه تشعر أنها منبوذة غير مرغوب فيها •

وفي سن المراهقة وما بعدها صادفت الفتاة تجارب جنسية جعلتها تشعر بالخطيئة والذنب ، الأمر الذي جعلها تكثر من غسل يديها ، وكان هذا الغسل المستمر بمثابة تطهير ما بنفسها من أثم تمتد جذوره إلى العقل الباطن •

الأفعال القسرية المتتابة :

في هذه الحالات يقوم المصاب بمجموعة أفعال متتابة • ومن أمثلة ذلك ما يفعله بعض الناس عند ارتداء ملابسهم حيث نجدهم يخضعون لنظام رتيب وينفذونه بدقة ، فالحذاء الأيمن مثلاً لا بد أن يلبس قبل الأيسر ، وأن خالف الشخص ذلك فإنه يشعر بضيق شديد ، ولكي تتوافر له الراحة فلا بد من إعادة العملية من جديد حسب النظام القسرى الذي يؤثره •

وما يقال عن اللبس يقال أيضاً عن خلع الملابس وعن أي عملية أخرى في حياة المريض تكون قد خضعت للقسرية المتتابة ، وفي بعض الأحيان تسيطر هذه الحالة المرضية على سلوك الشخص بصفة عامة حيث نجده يعيد كل عملية يقوم بها ويراجعها المرة تلو المرة • وينتج عن ذلك - بالطبع - تعطيل أعماله وإبطال مواعيده •

وفيما يلي حالة توضح ما نقول :

سيدة تبلغ الأربعين من عمرها كانت تشكو من أنها خلال الست سنوات الماضية تشعر بأنها مجبرة على اتباع نظام صارم قبل مغادرة المنزل خاص بالاستحمام وطريقة ارتداء الملابس ، وقد بدأت هذه الأعراض المرضية التي تقوم بها تؤثر على حياتها الزوجية . ذلك أنه فى نهاية العام الأول من هذه الحياة حضرت أمها لتقضى بعض الوقت عند بنتها . وعندما كنت الزوجة تستمع الى حديث أمها ضد زوجها فأنها كانت تشعر كأنها تخون زوجها . وعند النوم كان الزوج يتكلم ضد حماته مع زوجته ، فكانت لذلك تشعر بالكراهية وعدم الاحترام لزوجها . وكانت الزوجة تدقق فى كلام زوجها وتتبع سياسة معينة مع زوجها حتى تبقى على وجود أمها معها .

وعلى الرغم من أن المريضة لم تستطع أن تحدد بالضبط الوقت الذى بدأ فيه هذا اللون من الأفعال القسرية المتابعة عند الاستحمام وارتداء الملابس ، قبل مغادرتها للمنزل ، الا أنها تذكر أن زيارة والدتها كانت - على وجه التقريب - مبدأ تعرضها لهذا الانحراف فى السلوك .

النظام القسرى :

هناك نوع ثالث من الأفعال القسرية يكون على شكل اتباع نظام رتيب ، لا يحاد عنه ، يتعلق عادة بالنظم الخاصة فى حياتنا اليومية ، فالأخذ به مثلاً يجب أن ترتب الأشياء بشكل معين فى الدولاب الخاص بها بحيث اذا حدث أى انحراف عن الوضع المرسوم فان الشخص يشعر بقلق زائد حتى انه لا يستطيع النوم أو الشعور بالارتخاء .

ومن الأمثلة الأخرى لهذا النوع من الأفعال القسرية التدقيق الشديد فى ادارة المنزل ، أو تألم ربات البيوت من الزوار عندما يحركون قطع الأثاث أو ينقلون المفارش و (طقاطيق) السجائر من أماكنها .

ويجب ألا ينظر الى هذه الأعمال على أنها فضيلة ، فهى نى الواقع تعتبر نظاما قسريا .

السحر القسرى :

هنالك بعض الأفراد الأقوياء فى بيئتنا يعتقدون فى الأحجية والرقيات ، وهنالك البعض الآخر من يؤمن أن مجرد ترتيل جملة أو ذكر عبارة تعتبر خطوة هامة قبل البدء فى أداء عمل من الأعمال .

ويختلف سلوك الشخص العادى عن الشخص المريض بالأفعال القسرية ، فى أن الشخص الثانى يبدى اعتمادا زائدا على أساليب السلوك السابقة ، لدرجة أنه لا يستطيع أن يخطو خطوة دون الالتجاء الى الأساليب السحرية السابق الإشارة إليها . وإذا لم تيسر له الظروف ذلك فانه يشعر بالقلق الشديد . ان هذا الاستعمال المبالغ فيه للأساليب السحرية ، وهذه العلاقة التى تتميز بالقلق الزائد عند استعمال هذه الأساليب فى حياتنا اليومية ، هى التى تميز السحر القسرى عن السحر العادى .

الأفعال القسرية المناهضة للمجتمع :

وأهم هذه الأنواع :

١ - السرقة القسرية ، فقد نجد سيدة أنيقة غنية تقوم بسرقة أشياء تافهة من المحلات التجارية التى ترتادها . وعندما تضبط السيدة متلبسة بالسرقة فان الخجل يبدو على وجهها وتشعر بالخزى والعار ، وهى لا تستطيع أن تقدم تفسيرا لسلوكها الا أنها كانت مدفوعة دفعا .

وأهم ما يميز السرقة القسرية هو أن الشخص الذى يقوم بها يشعر دائما بالخطر والحيرة والاضطراب الحاد ، وأنه تحت تأثير هذه المشاعر ، يميل الى ايقاع الأذى بالآخرين .

٢ - أما النوع الثانى من الأفعال القسرية المناهضة للمجتمع ، فهو معروف باسم « الفيتيشزم القسرى Compulsive Fetishism » ويكثر هذا المرض النفسى بين الرجال الذين يجمعون أشياء تثيرهم جنسيا ويطلق على هذه الأشياء اللفظ « Fetishes » وهى عادة تكون جزءا أو ملكا لامرأة فمثلا اذا وجد المريض أن منديل سيدة ما ، له قيمة جنسية لديه ، فلا بد

عليه أن ينتزعه منها • وكذلك الحالة بالنسبة لشعر المرأة الذى يشعر المريض بقيمته جنسيا ، فلا بد عليه أن يقصه من رأسها مباشرة وبدون علمها ، وكذلك بالنسبة لحذاء المرأة ، فلا بد أن يخلعه من قدمها مباشرة •

وفى أغلب هذه الحالات لا يعتدى المريض على أقربائه أو أصدقائه أو حتى على جيرانه •

٣ - وثمة مجموعة أخرى من الأفعال القسرية المناهضة للمجتمع يمثل فيها الرجال النصيب الأكبر من الاصابات • هذا النوع من الانحرافات يتمثل فى التطلع الجنسى والتأمل فى جسم الشخص من الجنس الآخر ، وفى استعراض الجسم دون خجل ، وفى استراق السمع وفى الاحتكاك بالغير وملامسة أجسامهم وفى كشف أسرار الناس والوقوف على حقيقة أمرهم •

ويعتقد بوجه عام أن الأحداث غير السارة التى وقعت فى الحياة المبكرة للشخص وسوء فهم المعايير الاجتماعية والتعويضات عن الكبت العنيف الذى يتصل بالاستطلاع الجنسى أمام الطفولة ، تلك العوامل تلعب أدوارا حاسمة فى اظهار مثل هذه الأفعال القسرية التى يجب أن ننظر إليها على أنها سلوك جنسى غير ناضج من الوجهة الاجتماعية والحيوية •

الفصل العاشر

سوء التكيف والجنس

الانحرافات الجنسية

النمو الطبيعي للعواطف أو ما يمكن أن نسميه الحب يبدأ عادة عند الطفل بحب النفس ، ثم يتطور الى حب الغير من الجنس الآخر ثم الى عاطفة أسمى من ذلك وهى التضحية من أجل الآخرين ، وهذه واضحة فى المراهق خاصة .

أضف الى هذا الخبرات التى نتعرض لها فى حياتنا فانها حيوية فى فهمنا للحب وموقفنا من الجنس الآخر فهى تحدد هذين الأمرين ؛ لذا نجد أن حالات الانحراف التى سنذكرها - وكلها أشكال من الانحراف فى التعبير عن الحب - يمكن أن ينظر اليها من عدة زوايا أهمها :

١ - أن يكون فشل الفرد فى تعلم الأسس الصحية الناضجة لممارسة الحب الناضج هو النمط أو أساس النمط الشاذ من السلوك .

٢ - أن يكون هناك حالات المتقلبين الذين لم يعرف بعد السبب فى وجود علاتها ، حيث لا يوجد أى بحث لدراسة الأسس الجسمية أو الفسيولوجية أو الكيماوية التى تتدخل فى هذه الحالات وتقلباتها . وكل ما هو معروف أن هناك حالات احباط كثيرة للدوافع الجنسية وهذه قد تؤدى الى ما يأتى :

(١) الفشل فى التوافق مع الميول الجنسية الصحيحة مع الجنس الآخر .

(ب) قد ينظر اليها من زاوية أخرى وهى تأخر النمو الطبيعي للانتقال من مرحلة لأخرى من مراحل النمو الجنسى .

هذا وليست الانحرافات الجنسية مقصورة على شخصية معينة وانما تظهر بكثرة فى حالة الشخصية النيكوباتية . ولنبدأ الآن فى سرد بعض حالات من الانحرافات الجنسية محاولين ارجاعها الى وجهات النظر التى تتلاءم مع الحالة وحدوثها :

– ٣٠٤ –

حالات من الانحرافات الجنسية :

١ – الحب الشاذ للنفس وأهم أشكاله :

لو نظرنا الى هذا الشذوذ فى حب النفس من وجهة نظر النمو نجد أنه يعتبر تمسكا بمرحلة الطفولة الأولى ؛ لأن صاحب الحالة لم يستطع بعد أن يتخلص من اشباع ملذاته الشخصية .

وأهم أشكاله :

أولا : الانغماس فى الاشباع العضوى للفرد :

يرجع لحساسية فى المنطقة الفموية وفى هذه الحالة تكون استثارة هذه المنطقة مصدر لذة رئيسية للفرد .

ويأخذ هذا اللون من الشذوذ الجنى أشكالا مختلفة منها :

مص الابهام ، قضم الأظافر ، مضغ اللبان أو الدخان ، شرب السجائر ، مصمص الشفاه بشكل ملحوظ .
هذا فيما اذا حددت منطقة معينة للذة .

أما اذا لم تحدد فان هؤلاء المرضى بهذا الانحراف يهتمون بنوع من الراحة الجسمية فيه يخلو المريض لينغمس فى ملذاته الحسية ، فيطيل مثلا وقت الاستحمام ويستلذ بالنوم طويلا .
الخ .

ثانيا – التلذذ الذاتى :

ويظهر عندما يأخذ انغماس الفرد فى مشاعره الفردية شكلا جنسيا أكثر وضوحا منه فى المظهر السابق ، وهو دور يؤدي غالبا الى العادة السرية التى يلجأ اليها بعض الأفراد فى فترة من حياتهم .

ولهذه المناسبة نحب أن نشير الى ما يذكره بعض الناس من أن الاستمئاء قد يسبب الجنون أو غيره من الأمراض وهذا رأى مشكوك فيه ، إذ لا بد أن ننظر لذلك على أنها فترة نمو يتعدها الفرد فى نموه حتى لا تكون حائلا دون الانتقال لمرحلة حب الكبار ؛ ولأنها تضع أهمية كبيرة على الاشباع العضوى السريع الذى يستعيز به الفرد عن الحب الناضج الصحيح .
ومما هو جدير بالذكر أن الخطر الكبير فى المبالغة يرجع الى

الشعور بالخطيئة من الفرد ، حسب فهمه للمحرمات التي تؤكد لها الأوضاع الاجتماعية .

ثالثا - الفارسيسية أو حب الذات : Narcisism

وهذا النوع من الحب يدفع صاحبه لا الى أن يحب فقط ملذاته الجسمية وينغمس فيها ، بل يمتد حبه لأكثر من ذلك ، فنجدته يحب مظهره ، ويعجب به وربما يغالظه . كما يعجب بقدراته العقلية ويتوقف شعوره بحب شخص ما على مقدار مشابته له فى مظاهر سلوكه . وبالاختصار يعكس المريض شخصيته على من يحب ، فحبه للخير انعكاس لحبه لنفسه ، فان لم يستطع ذلك كان فريسة للغضب والحزن .

٢ - التمسك بمظاهر حب الطفولة :

الطفل يحب أول ما يحب أفرادا من أسرته ، واستمرار هذه الصلة أمر طبيعى اذا اتسعت هذه العلاقة لأن يضيف اليها أنواعا أخرى من الحب فيما بعد . لذا لا يصبح الاتصال الشاذ بين الطفل وأمه أو ما يعرف باسم عقدة «أوديب» أمرا خطيرا ، الا اذا كان من القوة بحيث يقف حائلا دون تكوين عواطف حب أخرى .

وقد حاول بعض الكتاب ارجاع تكون هذه العقدة لنفس الأطفال ولكن الغالب أن الخطأ يوجد عند الأب أو الأم لزيادتهما هذه الصلة وتشجيعها وتقويتها ولعل الحب المتبادل بين الآباء والأبناء حينما يأخذ مظاهر معينة يكون هو السر فى خلق مشكلة الحموات وفى هذا المجال مرت على كاتب المقال الحالة الآتية :

حالة « سيدة حضرت للعيادة النفسية تطلب أى إجراء تقوم لتحظى بحب زوجة ابنها لها . وعرضت المشكلة على بساط البحث فظهر أن تلك السيدة لم تسعد فى حياتها الزوجية أكثر من أنها ركزت سعادتها حول الثروة الوحيدة لزواجها وهى ابنها . ولشعورها بالخوف من أن يقاسمها تلك السعادة انسان آخر كانت تسعى فى منعه من الزواج ولكنه استطاع أن ينفصل ، التكيف النفسى ،

عنها لدرجة أنه تزوج ، وفى أيام الخطوبة حاولت جاهدة فسخها ، وقد علمت العروس بذلك فبدأت بذور الكراهية تنمو لديها لأم زوجها . وفى أول الأمر كان الزوج يميل لمناصرة أمه ، ولكنه استوضح الموقف على حقيقته وأراد أن ينفصل بزوجته عن أمه وينفرد بالسكن وحده فثارت ثائرتها ، وبذلك أصبح الابن الضحية البريئة لسلوك الأم التى كانت تغذى وتقوى هذه العلاقة بينهما » .

وربما كان هذا أخف وطأة من مواقف شديدة التعقيد تنتج عن المبالغة غير المعقولة فى حب الأم لابنها ومن تلك المواقف :

حالة : « ولد فى الحادية عشرة من عمره لا يعرف القراءة والكتابة ، حتى فى كتاب المطالعة للسنة الأولى ، وبالبحث وجد أن أمه انفصلت عن أبيه فى عام مولده ، وأنه كان مركز سعادتها فأحاطته بعطف ورعاية فائقين ، بل وكانت تبدى له دائماً ما يفهم منه أنها ستكون سعيدة اذا ما استمرت العلاقة بينهما على ما هى عليه . وكان الولد يبادلها ذلك الحب ويخبرها أنه لن يتركها مهما تكن الظروف . وكانت هذه المشاعر فى نظرها عواطف طيبة ، ولما وجدته أنه عاجز عن القراءة أخذته للعيادة وقد ظهر أنه كان ذكياً مفرطاً فى الذكاء وعنده من المعلومات العامة ما يزيد كثيراً عن سنه وقد أعطى فرصة خمس سنوات للتمرين على القراءة لم ينجح فيها خلالها فى تحقيق أى تقدم ولذا كانت أمه تقرأ له الكتب والقصص . »

ولما شرح المعالج أنها بذلك تحرمه من كل الدوافع الى تعلم القراءة ، غيرت سلوكها نحوه وأخذت تدفعه عن صحبتها وتشجعه على اختيار الصحبة من الاولاد فكان مجرد هذا التشجيع أثره الكبير فى تعلم القراءة لدرجة أنه استطاع فى عام واحد أن يلم بمقررات السنة الخامسة بعد أن فشل مدى خمس سنوات فى أن يلم بالقراءة فى مطالعة السنة الأولى . »
ومما تجدر ملاحظته أن الطفل اذا غلبه عامل الاضطراب للابتعاد وقطع مثل هذه الصلة فانه غالباً ما يسعى فى البحث عـظ اختيار « رمز » آخر يتقرب منه ، ويكون شديد الشبه بأمه ،

وربما كان التشابه سطحيا ، ويغلب ذلك فى حالات زواج الشبان فى سن العشرين بالزوجات فى سن الخمسين ويحتمل أن يكون ذلك انتقالا للعلاقة الأموية وكثيرا ما نلاحظ أن حب الصبية الأول يكون لسيدات يكبرنهم كثيرا .

٣ - الإصرار على حب الأشخاص من نفس الجنس :

عندما ينفصل الطفل لأول مرة عن المنزل فغالبا ما يكون علاقات جديدة مع من يشتركون معه فى الجنس ، وهذا معبر طبيعى نحو النمو فى المستقبل ، فعليه أن يتعلم كيف يعيش مع أقرانه من نفس الجنس ، قبل أن يدخل فى علاقات أكثر تعقدا مع أفراد من الجنس الآخر ، ولكن استمراره وإصراره على التمسك بهذه العلاقات المثلية قد يكون نتيجة خوفه من الصلات الجنسية ، ومن أنه قد مرت بخبرته أنواع من الصد والفشل فى محاولاته لتبادل الغزل مرة مع الجنس الآخر ، وارتد بسبب ذلك الى حب الأفراد من نفس الجنس .

٤ - العكس الجنسى أو القلب الجنسى :

القلب الجنسى هو حالات يأخذ الفرد فيها بسميات الجنس الآخر ، ففى بعض الأحيان قد يكون عند الشخص بعض المميزات العضوية الجسمانية المعروفة عند الجنس الآخر ، وهذه حالة تعرف باسم « الخنوثة » ويترتب عليها متاعب وصعوبات عقلية ونفسية .

فقد يكون الرجل مثلاً ناعم البشرة شديد بياض الجسم كبير الردفين ، حلو التقاطيع ، صغير اليدين ، ضيق الكتفين ، ناعم الصوت ، ينتشر الشعر على جسمه بخفة وعظامه صغيرة رفيعة .

وقد تبدو الأنثى فى شكل مذكر مفتولة العضلات ، خشنة الصوت ، كثيرة شعر الوجه ، وقد لا تكون مظاهر العكس الجنسى واضحة بهذا الشكل ، ولكنها على العموم ترجع لعدم انتظام الأجهزة الغددية وتكون ذات مغزى من الناحية النفسية لما تسببه من متاعب عقلية .

وقد يوجد عند الفرد تذوق وميل لمظاهر الجنس الآخر ،

فالولد يحب حياكة الملابس ، ويعنى بالمنزل ، كما يستعمل العطور وأدوات التجميل ، والبنت تلبس ملابس الرجال وتشتغل بنشاط مخصص للذكور ، وهذا الميل كثيرا ما يسايره ميل آخر للحصول على الحب من الأفراد من نفس الجنس ومبادلته اياهم .

٥ - الجنسية المثلية :

هو حب الاتصال بشخص من نفس الجنس ، وقد يكون هذا الحب متبادلا ، وقد يمارسه طرف واحد كما يقوم على الاهتمام بشخصية الفرد الآخر ، أو عمله ، وقد يصحب هذا نوع من الغزل الأولى . وقد تأخذ العلاقة شكل سلوك جنسى مكشوف علنى « أى مباشر » . وقد تحدث حالات الاعتداء الجنسى المثلى بين المعزولين عزلا تاما من الجنسين عن الآخرين . ومع أن الجنسية المثلية ليست منتشرة بين الرجال بشكل مزعج الا أنها ملحوظة .

والطريقة الوحيدة لمعاونة الصغار على الخروج من هذه الفترة لاتكون الا بالتوجيه الصحيح نحو الجنس الآخر والعلاقة الجنسية عامة والتشجيع على الاهتمام والميل نحو أفراد معينين من الجنس الآخر اهتماما وميلا صحيحين .

٦ - الموقف غير الطبيعى « المناقض » من الجنس الآخر :

الوضع الطبيعى لعلاقة الفرد بالجنس الآخر هو الميل ، والرغبة فى الاتصال به ، ولكن السبب الغالب دائما فى الفشل فى نمو الفرد نموا طبيعيا فى هذا الاتجاه فى حياته الجنسية ، هو أنه قد تعرض لموقف أو خبرة شاذة من الجنس الآخر جعل نظرته اليه تختلف عن القاعدة العامة ، لهذا يصبح رأى الفرد فى الجنس الآخر ذا أهمية جوهرية فى فهم وعلاج أى شذوذ جنسى . ومن مظاهر هذا الاتجاه المتناقض :

(١) الخوف : فالمجتمع الواقعى يفرض على أفرادها تحكما وضبطا للدوافع الجنسية ، ولكى يجعل لهذه الموانع قيمة فعالة ايجابية أقامها على حواجز من الخوف أمام المسائل الجنسية ، ومع أن محرمات المجتمع البشرى حاليا أقل بكثير من المحرمات

المتعددة عند الأقدمين ، فاننا لا زلنا نستعمل الخوف كعامل يحد من النشاط الجنسي خاصة عند المراهقين . ولا اعتراضا على بقاء الخوف كعامل مانع ، فما هي الضوابط التي يمكن أن تحل محله ؟ والآراء الكثيرة في هذا تشير الى أن كل ما نعرفه أن الخوف اذا زاد كعامل ضابط فانه يصل الى درجة من القوة يصعب على الفرد فيها أن يتغلب عليه في علاقاته الجنسية وقد يؤدي ذلك لأعراض نفسية أهمها : —

١ — ظهور أعراض القلق اذ يرى الفرد طاقته الجنسية تبحث عن مخرج لها ، فلما وجدت أن كل الخارج مغلقة أصابته الحيرة المقلقة وأصبحت مصدر خوفه ، ماذا يفعل ؟ !

٢ — وقد يؤدي الخوف الى ظاهرة المخاوف النوعية (bhodias) وهذه ليست لها صلة بالناحية الجنسية ، ويكون الخوف النوعي رمزا للتنفيس عن الخوف الحقيقي المكبوت ، وهذا يقوم على أساس المنع غير الملائم للتعبير عن الميول الجنسية وعدم التوافق بينها وذلك مثل : الخوف من الأماكن العليا كرمز للخوف من السقطة الخلفية ، والخوف من الازدحام كرمز للخوف من الاحتكاك الزائد بالجنس الآخر . الخ .

٣ — وقد يؤدي الى نوع من البرود الجنسي (Frigidity) لا شك أن هناك فروقا في الميل نحو الجنس الآخر وهي فردية الطابع واضحة جدا ، ومع أن الميل الجنسي يسير في منحني طبيعي يدل على التوزيع الطبيعي لهذه الظاهرة بين الناس — أى أن نسبة البرود الجنسي صغيرة — فاننا نلاحظ ارتفاع النسبة لهذا الشذوذ الى درجة أعلى من التوزيع الطبيعي ، ويرجع ذلك في الغالب الى ظاهرة الخوف الرجعي المرتبط بالمدنية ، والميول الجنسية .

٤ — وقد يؤدي الى حالة النقيض من البرود الجنسي وهي المبالغة الجنسية وترجع لعوامل فسيولوجية ، أو نقص في التعلم اللازم لضبط الميول الجنسية ، أو الى أنها تعويض زائد ناجم من الضبط الزائد لتلك الميول ويسمى هذا النوع عند المرأة (Hymhmania) أو الجنون الجنسي ، وعند الرجل (Satyriasis) أى الدموية الجنسية .

٧ - موضوعات الحب الشاذة :

إذا استطاع الفرد أن يكتفى بموضوع الحب أو الشيء الذى يحبه كمصدر للاشباع يبني عليه استجاباته لنزعات الحب ، فان هذا الارتباط وتلك العلاقة قد تمنع نمو الحب الطبيعى ، وما دام مدلوله الحيوى للفرد هو محل الاعتبار فلا يهمنا ان كان متبادلا أم لا : ومن أشكال ذلك :

(أ) حب الصغار : وهو الميل لحب الأطفال غير الناضجين ويمكن أن نلاحظ كيف ينشأ هذا الميل وينمو من الخوف الى التعقيد الذى يستلزمه حب البالغين ومع ذلك فلا يمكن التعميم بل لا بد من دراسة الحالة قبل تقرير سبب الانحراف .

(ب) حب الحيوان : ويمكن الخطر عند ما يصبح حب الحيوان قائما مقام حب الانسان من الجنس الآخر . ولا شك أن السبب الرئيسى لهذا الانحراف هو انعدام القدرة على التوافق فى الحب البشرى . ويبدو ذلك واضحا من العبارة المشهورة : كلما ازداد ما أراه من بعض الناس ، ازداد حبنى وتعلقى بكلبى » .

حالة : حضرت سيدة للعيادة ، لأنها تشعر بأنها فقدت اتزانها بعد موت قطتها الصغيرة ، بينما لا تجد من الضرورى أن تفقد اتزانها لموت من تحب من البشر . وجد بالبحث أنها بسبب سلسلة من الظروف النفسية فقدت ثقتها بال مخلوقات البشرية ، وكادت تفقد سيطرتها على حياتها لولا شعورها بالارتياح من قربها لقطتها الصغيرة . فكانت محط آمالها فى حبها الضائع . وعندما فقدت قطتها أصبحت فى حالة لا تدرى أين تذهب ؟ ولئن تشكو ؟ ولنتساءل الآن عما نعرفه عن حب الشلك والدنكا والنوير للبقر بشكل ظاهر ، وعن حب الكثيرين فى الريف المصرى لممارسة العملية الجنسية الشاذة مع الحيوان ؟ !

(ج) الحب التعويذى : أو الأثرى : حب الممتلكات (Fetishism)

هو أكثر الانحرافات الجنسية شيوعا وأقلها خطرا الا فى النادر ، وحب الممتلكات معناه الموقف الذى يعانى فيه الحالة

حب أشياء ذات صلة بمثير الحب الأصلي ، وهى فى العادة لا تثير مثل هذه المشاعر أصلا وقد تكون هذه الأشياء حب الشعر ، القفاز ، المنديل ، الملابس الداخلية ، أو الحسنة فى الوجه . . . الخ .

ومن أمثلة ذلك حالة الرجل الذى لم يكن يهتم بزوجته الا اذا كانت تلبس له حذاء من نوع داعر معين . وبالبحث وجد أن مربيته العجوز كانت فى أيام طفولته تلبس أحذية من نفس النوع الذى كان يعجب به كثيرا .

وقد بينا أن هذا النوع من الانحراف لا ضرر منه ، فقد نجد فى الناس من يحب بنتا فى خدها حسنة ، وكانت أمه تمتاز بنفس هذه الظاهرة . فى هذه الحالة يصبح الزواج مثاليا وفى غاية التوفيق . ولكن لو فرضنا أن ولدا أحب فتاة لشعرها الطويل لنفس السبب السابق ، وأنه ليس لها من مؤهلات الجمال غير ذلك ، فانه لا شك واقع فى حبائل حبها ، فاذا ما اضطرت لظرف ما أن تقص شعرها فان حبهما قد يتعرض لهزات وجدانية قاسية .

وفى بعض الأحيان يكون حب الممتلكات سببا فى ظهور حالات التربص للسرقة بأشكال مختلفة ، وقد عرفت حالات كان فيها الرجال يتربصون بالنساء ويقطعون عليهن الطرق ليقصوا شعورهن ، أو يسلبوهن ملابسهن ويتركوهن عاريات ، ويمكن ارجاع الكثير من حالات السرقة القسرية لهذا السبب .

٨ - التعبير الجنى الشاذ :

ويمكن أن تتغير أو تتبدل أو تتحول الطرق التى يستعملها الفرد لاطهار الناحية النزوعية فى الحب أو الميول الجنسية ولتأخذ واحدا من الأشكال المنحرفة الآتية :

١ - الاستعراض (Exhibitionism) :

الميل لاثبات الذات والحصول على الاشباع باستعراض الأجزاء البارزة الجثمانية ؛ أمر يحدث كثيرا ولكن بطرق مختلفة عادة ، كعرض الجسم بطريقة أولية فى رواية أو لعبة أو رياضة ، أو بشكل أكثر سموا فى محاضرة أو مناظرة أو

حديث ، ولكنها قد تتعدى ذلك الا حالات مرضية معينة فى حالات عدم الاشباع الجنسى . وكل من الرغبات السابقة قد تكون بدرجة شاذة يؤدى احباطها الى نوع من الانحراف .

حالة : شاب عنده هذا الميل للظهور ، قوى البنية والنمو ، دخل الجامعة ليدرس اللاهوت ، ولكنه يشكو من أن كل ميل لهذه الدراسة قد انتهى ، وأنه يكره كل ما له صلة بتلك الدراسة . وقد وجد أنه عند ما كان طفلاً كان لا يجيد عملاً من الأعمال الا اذا كان عمله موضع اعجاب زملائه ، بل الآخرين ؛ فمثلاً كان أول فرقته فى الهندسة فى نتيجة مسابقة رهان بين البنين والبنات فى فصله ، وكان يرغب فى التمثيل ، ولكن والديه منعاه خوفاً من المغريات الخلقية ، وارضاء لوالديه دخل كلية الزراعة ولم يكن يشعر بأى ميل للعمل فرسب ، وعاد لدراسة اللاهوت ولم يصب فيها نجاحاً .

ولقد كان دخوله الزراعة أقصى التسليم لرغبات الوالدين ، وكان دخوله كلية اللاهوت حلاً وسطاً بين رغبته فى الظهور وبين رغبتهم فى ابعاده عن كل المغريات اللاخلقية . ولكن هذا الحل لم يكن يساير بأى حال من الأحوال اتجاه ميوله ودوافعه . وأخيراً لم يستطع أن يساير صديقاً له كان يشتغل بالتمثيل وكان فشله فى الدراسة مبرراً لأن كيف نفسه للموقف باختيار التخصص فى التمثيل فى الجامعة .

(ب) حب الاستطلاع (Curiosity) :

حب الاستطلاع غير المشبع المتعلق بالمسائل الجنسية يؤدى الى نوع من حب الاستطلاع الشاذ ، ومنها خلق ما يعرف بالمتجسسين ، أو الناظرين من فتحات الأبواب .

واذا لم يكن هذا النوع من الاستطلاع موجهاً ، فانه يؤدى الى أنواع مختلفة من المخاطر الاستطلاعية ، ويمكن أن نقول انه حتى الكبار يكونون فى بعض الأحيان فريسة لهذا النوع من الميل ، ويتعرضون لطائفة القانون نتيجة لذلك .

والتعبير عن هذا الميل بشكل غير مباشر ، وبطريقة تتماشى مع التوافق الاجتماعى ، - يأتى بتوجيه الفرد نحو البحوث العلمية

- ٣١٣ -

وغيرها من الميادين التى يشبع فيها حبه الى الاستطلاع ،
بطريقة ملائمة اجتماعية ، وفيما عدا ذلك يصبح حب الاستطلاع
وسيلة منحرفة شاذة للتعبير الجنى .

(ج) الربط الشاذ بين الجنس والألم :

قد تصبح دفعات الحب عند شخص ما مرتبطة بالألم ،
بطريقة ليست معروفة من قبل . وهذا الربط يأخذ واحدا من
الأشكال الآتية :

١ - السادية (Sadism) :

مظهر من مظاهر الانحراف لا يستطيع الفرد فيه أن يشبع رغبته
الجنسية الا اذا سبب الألم للآخرين ، وقد يكون الألم عضويا ،
وقد يكون نفسيا ، أو معنويا ، وربما يصل الأمر به الى درجة
يجرح فيها المريض بالسادية الجنس الآخر ، وقد يقتله ، وهذا
ظاهر فى الحالات البالغة الشدة .

أما فى الحالات المرضية البسيطة فلا يخرج الأمر عن موقف
يتم فيه الاشباع الجنى بالحاق الجرح المادى أو الشخصى
بالفريسة . وكثير من المرضى بهذا النوع من الشذوذ لا يندفعون
فى حب الجنس الآخر الا اذا سببوا له ما يجعله ينفجر بالبكاء .

٢ - الماسية (Masochism) :

نوع من الانحراف فيه يحقق الفرد اشباعه الجنى ولكن
بالتألم على يد شخص آخر (عكس الحالة فى السادية)
والمنحرف من هذا النوع لا يحب الا اذا قاسى كثيرا ، فهذه حالة
توضح ذلك :

رجل فى قرية من القرى المصرية كان يسمع ليلا يقول
لزوجته :

« يا ستى بلاش تضربينى بالققباب ، اضربينى بالشبشب
أحسن الققباب يعورنى » .

أليس هذا دليلا واضحا على أن هذا الانحراف فى اظهار
الميول الجنسية واشباعها ليس مقصورا على جنس دون الآخر ؟!

خاتمة :

هذا الملخص عن الانحرافات الجنسية يدل على الخطر المحقق بأهم أنواع الوجدانيات الانسانية ، وهى المحور الذى تدور حوله جميع مظاهر النشاط البشرى . وما دام الأمر متعلقا بالحب ، وهو من أهم مظاهر الحياة فلا بد للباحثين من الاهتمام بالتوجيه الصحيح للنشء لتفهم هذه الأمور بدلا من تجاهلها أو كبتها ، وبذلك نرتفع بمحور حياتنا البشرية وهو الوجدان .



الصحة النفسية والجنس

القلق والقصور الجنسى :

يعتبر القلق المتزايد مصدرا مهما من مصادر القصور الجنسى عند الرجال ، ويتخذ هذا القلق مظاهر وأشكالا متنوعة ، فهناك القلق الناشئ عن ممارسة العادة السرية . فهذا عامل شائع من عوامل القصور الجنسى عند الرجل ، اذ يخشى الكثيرون أن يتزوجوا لاعتقادهم أن ممارستهم للعادة السرية قد سلبتهم رجولتهم .

ومن مظاهر القلق أيضا ، القلق الناجم عن الاعتقاد بأن القدرة الجنسية مرتبطة بحجم الأعضاء التناسلية ، فكثير من الرجال يعتقدون أن حجم الأعضاء التناسلية مقياس للرجولة ! ونستطيع أن نوضح ذلك بالحالة الآتية :

رجل عمره ٥٣ سنة يشكو من ازدياد فى عدد مرات التبول وألم فى الحوض . وقد اتضح من الكشف الطبى أن أعضاءه التناسلية الخارجية صغيرة . وبالتحدث معه ذكر أنه عند ما كان صبيا لاحظ صغر أعضائه التناسلية . وكان زملاؤه يضايقونه ويسخرون منه لهذا السبب . ولذلك كان يمتنع عن الاستحمام معهم ، أو خلع ملابسه فى وجوههم ، وبالإضافة الى ذلك ، أصبح شديد الحساسية ، وبدأ يشعر بأنه ليس كباقي زملائه . وأصبح لكل هذه العوامل أثر كبير على سلوكه ، اذ

اتخذ لنفسه قلة من الأصدقاء ، وكان يقضى معظم أوقاته فى القراءة ، وبدأت تسيطر على تفكيره فكرة أن الزواج وانجاب الأطفال شئ مستحيل بالنسبة له ! •

ويحدث فى حالات أخرى أن يرتبط موضوع القلق الذى يؤدى الى القصور الجنسى ، بالعمل أو بالظروف الاجتماعية للمريض •

وهذه قصة رجل فى الرابعة والثلاثين من عمره كان يشكو من الضعف الجنسى ، وقد مضت على زواجه أربعة عشر عاما أنجب خلالها طفلين ، ثم أصيب « بالارتخاء » خلال الشهور الثلاثة الأخيرة • وحدث قبل هذا بستة شهور أن فصل من عمله ، وعجز عن الحصول على عمل آخر ، واشتدت ضائقته المالية ، ولكن كبريائه حالت بينه وبين طلب المعونة من أحد •

وتحت هذه الظروف الشديدة التى تحتم عليه أن يعول زوجته وولديه اضطر لقبول المساعدة ، وأعقب هذا أصابته « بالارتخاء » نتيجة لقلقه الشديد الذى كان يأكل قلبه ويتلف أعصابه ! ••• فلما غير الرجل نظرتة ، وتحسنت حالته المالية بقبول المساعدة زالت عنه حالة القصور الجنسى التى كان يشكو منها •

وفى أغلب الحالات نلاحظ أن « الارتخاء » يحدث نتيجة القلق الشديد الناتج عن فشل الفرد السابق فى العملية الجنسية • ولهذا ننصح راغبى الزواج من الرجال ألا يقدموا على الزواج من فتاة تكبرهم سنا ، لأن الزوج - الصغير - قد يشعر بالدونية وبعدم الثقة فى نفسه ، وعلى العكس من ذلك زواج الرجل من فتاة تصغره سنا ، فهذا عامل من العوامل التى تدفعه الى الشعور بالسيطرة والقوة •

ويرتبط القلق فى حالات كثيرة بليلة الزفاف والخوف من ائذاء الزوجة خلال الاتصال الجنسى • وقد أشرنا فى مقالات سابقة الى هذا الموضوع • فالذى يحدث فى حالات الزواج الحديث أن ينتاب الفتيات فى ليلة الزفاف الخوف من فض غشاء البكارة • ونتيجة لهذا الخوف تتراجع الفتيات ويتعذر عن أزواجهن حينما يقتربون منهن ، وتصيب الكثير منهن حالة

عصبية مصحوبة بهياج وانفعال زائدين . وقد تؤثر هذه الحالة العصبية على الأزواج ، وهنا يبدأ الزوجان النظر الى العملية الجنسية على اعتبارها عملية مؤلة شاقة ، وليست عملية طبيعية كما كانا يعلمان . ولا شك أن هذا الشعور يؤدي أحيانا الى حالة من القصور الجنسي عند الرجل ، وحالة مماثلة من البرود الجنسي عند المرأة .

وقد ينشأ « الارتخاء » عند الرجل بسبب الطرق التي تتبع لمنع الحمل ، ويتضح هذا من المثال التالي :

موظف عمره ٤٠ سنة ، يشكو من « ارتخاء » تام حدث له تدريجيا . تزوج هذا الرجل منذ ١٢ عاما ، وكان زواجه سعيدا ، وأنجب أربعة أطفال ، ومنذ ست سنوات بدأ يحاول منع نفسه عن انجاب الأطفال ، وعلى الرغم من ذلك فقد حملت زوجته مرتين ، وقد أرهق هذا العدد الكبير من الأطفال كاهله ، لأن دخله كان محدودا ، ولذلك كان كلما أقدم على الاتصال بزوجته أحس بقلق شديد ، ونتيجة لهذه الحالة بدأت قدرته الجنسية تضعف تدريجيا حتى أصيب بالارتخاء التام .

ويحدث الارتخاء في بعض الحالات نتيجة الشعور بالذنب بسبب التنشئة الاجتماعية الأولى . فقد ينشأ الطفل بين أناس لهم اتجاهات خاطئة تتصل بالناحية الجنسية ، فتتكون عنده اعتقادات بأن العمل الجنسي عمل أثيم أو ذنب كبير ، أو دافع حيواني ، فترتبط هذه العوامل بالمشيرات الجنسية ، فيكون لها تأثير على الحياة الجنسية ، كما أنها تضعف قدرة الفرد على الاستجابة الجنسية .

هناك حالات أخرى يرتبط فيها الشعور بالذنب بالخيانة الزوجية . واليكم حالة رجل في الرابعة والثلاثين من عمره ، كان يشكو ألما في إحدى الخصيتين ، وكان قد تزوج منذ أربع سنوات ، وعاش مع صهره . وتصادف أن زوجته كانت تحترمه احتراما كبيرا ، الا أنها اكتشفت خيانتة لها مع امرأة أخرى . ومنذ تلك اللحظة أخذ ضميره يؤنبه في صورة عنيفة ، لدرجة أنه اكتشف بعد ذلك أنه عاجز تماما عن ممارسة أي اتصال جنسي .

الضعف الجنسي عند الرجل

ان الضعف الجنسي يزداد فى هذه الأيام زيادة تدعو الى القلق ، لأنه أصبح نواة مأساة من مأسى الحب تجعل الزواج مستحيلا ، كما تهدم بيت الزوجية ، وتقضى على سلامة الزوجين النفسية .

ومن أهم صور الضعف الجنسي عند الرجل ، المظاهر المرضية المعروفة باسم « الارتخاء » أو « العنه » (Impotence) ومعناها عدم القدرة على ممارسة العملية الجنسية بسبب عجز عضو الرجل الجنسي عن الانتصاب .

والفرق كبير بين « الارتخاء » وبين « العقم » . ويقصد بالعقم عدم القدرة على انجاب الأطفال . وكثيرا ما يحدث عقم دون وجود « ارتخاء » .

وأحب أن أوضح فى هذا المجال أن الرجل الذى يشكو من « الارتخاء » قد يكون أبا لعدة أطفال ، فان وجود السائل المنوى على الأعضاء الخارجية للأنثى - وهذا يحدث كثيرا فى حالة الارتخاء - قد يحدث الحمل .

أنواع الارتخاء :

قد يكون الارتخاء جزئيا ، وقد يكون كليا ، مؤقتا أو مستديما . وهناك ، بجانب هذا ، الظاهرة المرضية المعروفة باسم « الارتخاء النوعى » (Relative impotence) ومعناه ألا يستطيع الرجل القيام بالعملية الجنسية الا مع امرأة معينة دون غيرها . وفى حالات أخرى تتخذ هذه الظاهرة مظهرا آخر ، اذ نلاحظ أن رجلا معينة لا يمكنه القيام بالعملية الجنسية مع امرأة معينة ، ولكنه يمكنه اجراء العملية الجنسية مع امرأة أخرى .

أسباب الارتخاء :

ترجع أسباب الارتخاء الى علتين أساسيتين :
(أولا) نتيجة لوجود علة عضوية فى الجهاز التناسلى أو العصبى أو الغددى .

(ثانيا) نتيجة وجود ارتباكات فى الجهاز النفسى •

الأسباب العضوية :

ولكى يكون بحثنا شاملا ، أحب أن أورد هنا بعض الأسباب العضوية فى حالات الضعف الجنسى عامة ، والارتخاء بصفة خاصة • ولقد اعتمدت فى هذا على أحد المراجع الأجنبية التى عالجت الموضوع بدقة مع سعة فى التفاصيل •

Sexual Disorders in the Male, by Kenneth Welker. F. R. C. S.

(London) .

ذكر المؤلف أن الارتخاء العضوى هو الفشل فى اجراء العملية الجنسية بسبب علة عضوية ، تتخذ هذه العلة صورا مختلفة ، منها :

١ - عدم نمو العضو الجنسى أو صغر حجمه بسبب مرض العضو •

٢ - وجود عاهة فى العضو •

٣ - تقوس العضو •

٤ - تضخم العضو •

٥ - وجود قيلة مائية أو فتق كبير •

٦ - التهاب حاد بالبروستاتا •

٧ - وفى بعض الحالات يكون الارتخاء نتيجة نقص هرمونات ، وخاصة هرمونات الخصية ، وعادة ما يصاحب هذا النقص تغيرات أخرى تظهر على الجسم منها : صغر حجم العضو وقلة ظهور الشعر ؛ وفى هذه الحالات يميل المريض الى السمنة ، كما يقترب شكل الجسم من جسم النساء ، وتتغير نبرة الصوت •

٨ - ويحدث الارتخاء فى حالات أخرى نتيجة لمرض فى الأعصاب بسبب الإصابة بالزهري مثلا ، أو نتيجة للتهابات الأعصاب التى تحدث من الدفتريا •

٩ - وقد يحدث الارتخاء فى حالات مرض السكر البولى ، والدرن ، والمalaria ، وكذلك نتيجة لبعض أمراض الغدد الصماء •

- ٣١٩ -

١٠ - وفى حالات كثيرة يحدث الارتخاء نتيجة للضعف العام . وفى تلك الحالات يكون الضعف الجنسى جزءا من الضعف العام . أو نتيجة للاجهاد العصبى الذى يقوم به الشخص فى العمل .

وعلاج الحالات العضوية السابقة بمظاهرها المختلفة يحتاج الى أخصائى فى الأمراض التناسلية . ويقوم بالعلاج فى كل حالة حسب مقتضيات الظروف المصاحبة ، ونوع العلة ومصدرها .

وأحب أن أشير فى الوقت ذاته الى نقطتين هامتين تتصلان بهذا النوع من العلاج : أولاها ، أن درجة الارتخاء بسبب هذه العلل العضوية تتوقف على مدى الإصابة ، فإذا كانت الإصابة شديدة ، فإن الارتخاء يكون كاملا . أما اذا كانت الإصابة متوسطة أصبح الارتخاء جزئيا . وثانيهما : أن الخوف من قصر طول العضو الجنسى أمر يجب ألا يفكر فيه صاحب الحالة ؛ لأن تفكيره فى هذه الظاهرة يزيده ارتباكا . ويكفى أن يعلم أن المهبل عند المرأة لا يزيد طوله عن سبعة سنتيمترات .

الأسباب النفسية للارتخاء :

على أنه فى حالات كثيرة من حالات الضعف الجنسى عند الرجل ، تبلغ حوالى ٩٠ ٪ من مجموعة تلك الحالات ، - نلاحظ أن مصدر العلة لا يمت بصلة اطلاقا للناحية البدنية (العضوية) التى أوضحناها فيما سبق .

والمتفق عليه بين جمهرة الأطباء ، أن أكثر من ٩٠ ٪ من حالات الضعف الجنسى عامة ، والارتخاء خاصة ، تعزى الى أسباب وظيفية .

ومعنى ذلك أن الجهاز التناسلى سليم من الناحية العضوية ، الا أن الخل يتصل بالطريقة التى يؤدى بها الجهاز وظيفته .

وتلعب الناحية النفسية وما يعتريها من اضطرابات دورا هاما فى إصابة بعض الأفراد بالارتخاء .

والسؤال الذى يبرز الآن هو : ما هى مظاهر هذه الاضطرابات النفسية وما أسبابها ؟ . وهل هى أسباب طارئة أم لها جذور ترتبط بالطفولة المبكرة للفرد وبطريقة تربيته ؟ ! . وللإجابة عن هذه الأسئلة سنذكر بعض تلك الأسباب والمظاهر ، موضحين ما تقول بعض الأمثلة المستمدة من واقع الحياة :

١ - ان الإصابة بالمرض النفسى تؤثر دون شك على الناحية الجنسية . ان المرضى النفسانيين هم أقل الناس اقبالا على الحياة الجنسية ، بسبب ما يشعرون به من قلق واضطراب . ولا غرو فان هذا الشعور بالقلق يفقد المريض - بحالة نفسية - الرغبة فى الاتصال الجنى ، وكأن لسان حاله يقول : « على أولا أن أشفى من علتى » وبعد ذلك أفكر كيف أمتع جسدى » . هذا وأحب أن أضيف أن القلق - وهو النمط السائد والمسيطر على سلوك المرضى النفسانيين - يبدد الطاقة والحيوية ، ومن ثم تصبح رغبة المصاب فى الاشباع الجنى ضعيفة .

٢ - ارتباط العملية الجنسية فى الماضى بالخوف :

وفى هذه الحالات غالبا ما تكون عملية الاتصال الجنى قد ارتبطت فى ذهن المصاب بحادثة أثارت فى نفسه الخوف والارتباك . وهنا نجد أن هذه الحادثة المخيفة تؤثر فى قدرته على القيام بالعملية الجنسية فى مستقبل حياته . ومن المعروف أن المصاب لا يشعر بهذا الارتباط ولكن عند تحليل أحلامه تظهر هذه الظاهرة واضحة جلية . ففى حالة الاستحلام الليلى مثلا ، لوحظ - فى حالات بعض الأفراد الذين تعرضوا لمواقف مثيرة مربكة أثناء عملية الجماع - أنها تكون مصحوبة بأحلام مفزعة ، مثل تصادم قطار أو حدوث شئ خطر . والذى يحدث فى الحالات التى تعانى هذا النوع من القصور الجنى ، أن تفقد عملية الجماع ارتباطها الحقيقى بالحب ، وترتبط بأخطار وحوادث مفزعة .

٣ - ويحدث الارتقاء عند بعض الرجال بسبب شذوذ الرغبة الجنسية ، فبعض الأفراد يجدون فى الألم والكآبة أو الحزن

مثيرات للرجبة الجنسية . والذي يحدث غالبا أن أمثال هؤلاء الأشخاص لا يجدون عند الزواج ما يثير فيهم هذه الانفعالات ، ومن ثم تكون استجاباتهم الجنسية ضعيفة .

ومن العوامل الأخرى التى تؤدى الى اعاقة العملية الجنسية شعور الرجل بالارتباك ، أو الخجل عند محاولاته العملية الجنسية ، وخير مثال لهذا النوع من الارتقاء ما يحدث فى ليلة الزفاف ، فالزوج يحاول الجماع بزوجته ، ويعتقد أنه يجب أن يتم الجماع فى أول ليلة ، وهنا نجده يبذل كل جهد ، ويحاول ذلك بكل قوته وأعصابه . ولكنه لا يقوى بسبب ما يشعر به من انهك وتعب لكثرة مشاغله بسبب الاعداد لليلة الزفاف ، وبعد محاولات فاشلة يصبح عاجزا عن الانتصاب . والنتيجة المنطقية لهذا الفشل أن يبدأ الزوج فى سؤال نفسه : هل بجهازه التناسلى علة ؟ . . . وهل حياته و « عريدته » قبل الزواج سببا فيما يعانیه الآن من قصور جنسى . . الخ

ان كل هذه الأسئلة وغيرها من موضوعات وذكريات ، وما يصاحب ذلك من مخاوف وهواجس تجعل الزوج يفقد الثقة فى نفسه ، وفى قدرته الجنسية .

لذلك يجب أن يراعى فى ليلة الزفاف ، أنه اذا كان الزوجان مستعدين للعملية الجنسية فحسنا ، أما اذا كان أحدهما متعبا أو كلاهما متعبين فيجب فى هذه الحالة تأجيل ذلك لمناسبة أخرى .

وسنعالج فى الصفحات التالية بعض المظاهر النفسية الأخرى التى تساهم فى الضعف الجنسي عند الرجل .

الضعف الجنسي النوعي

المقصود بالارتقاء النسبي أو النوعي ، حالة الارتقاء التى قد يتعرض لها الرجل فى مواقف معينة من العلاقات الجنسية دون غيرها ، أو عند محاولته الاتصال الجنسي بامرأة معينة دون غيرها . فالارتقاء هنا نسبي ، أى ارتقاء بالنسبة لموقف ، أو امرأة معينة .

(التكيف النفسى)

- ٣٢٢ -

وبعض الرجال يعانون هذا الارتخاء النسبى أو النوعى مع زوجاتهم ، فى حين يستمتعون بالعلاقة الجنسية على أكمل وجه مع غيرهن من النساء !

ومن الرجال من يكونون على أتم الأهبة للوصال الجنى ، ولكنهم ما ان يقتربوا من زوجاتهم حتى يفقدوا كل استعداد عضوى لاتمام الوصال على أكمل وجه ، ذلك الوصال الذى يحققونه فى سهولة ويسر مع بائعات الهوى أو الخادومات .

وببحث حالة عدد كبير من هؤلاء الذين يشكون هذا النوع من الضعف الجنى ، تبين أنهم لا يجدون المتعة الجنسية الا مع من هن دونهم فى المركز الاجتماعى ، أو المستوى الاقتصادى ، أو التكوين الجسمى ، وهذا ما نلاحظه فى شغف الكثير من الأغنياء بخادوماتهم دون زوجاتهم ، وبالفقيرات من العاملات أو زوجات خدمهم ، وهن فى الغالب لا يصلن الى مرتبة الزوجات فى جمالهن ، وقد يجدون المتعة مع العاهرات أو بائعات الهوى .

وواضح من هذا التناقض أن هذا النوع من الرجال لا يرجع ما يعانونه من شذوذ الى أسباب عضوية تتصل بالجهاز التناسلى ، بل لقد حاول الكثير منهم التخلص من هذا الشذوذ بوسائل العلاج الطبية العادية ، وكان أن فشلت كل محاولة عن هذا الطريق ، رغم استعمال أشد العقاقير تأثيرا .

وقد ثبت فى أغلب الحالات التى فحصت ، أن العامل الكامن وراء هذه الظاهرة هو أن الزوج يعانى من سبب أو أكثر من الأسباب النفسية التى تجعله يفشل فى تحقيق هذا الوصال ، وسنحاول أن نورد هنا بعض هذه الأسباب الكامنة :

القصور البدنى :

قد يكون السبب شعور الرجل بالقصور من الناحية الجسمية بالنسبة لزوجته ؛ كأن تكون بدينة مفتولة العضلات ، بينما يكون هو نحيل الجسم هزيل القوام ، أو تكون الزوجة هيفاء فارعة بينما يكون الزوج ذا قامة قصيرة ، أو يكون هو عليلا

- ٣٢٣ -

يتعرض لأزمات مرضية عنيفة بينما هي تستمتع بالشباب والفتوة والحيوية ، وقد تكون الزوجة بارعة الجمال بينما الزوج دميم الخلقة . . . الخ .

وقد تكون الحالة العضوية التي تشعره بالقصور مؤقتة ، إلا أن ما تسببه له من خبرات مؤلمة - عند ما يتعرض للاحباط بسبب فشله في العلاقة الزوجية الجنسية - هو الذي يعرض للحالة المرضية التي تستمر إلى ما بعد إبلاله من مرضه .

وقد يكون النقص العضوي خلقيا كالتركيب الجسمي الموروث ، الأمر الذي يشعره بالقصور بالنسبة لزوجته . فقد كان يرجو أن يفوق زوجته في أغلب نواحي الحياة ، ولكن ما الحيلة وقد خلقه الله على ما هو عليه ؟ ويسبب له هذا قلقا نفسيا يجعله يفشل في كل محاولة جنسية مع زوجته .

القصور الاجتماعي :

وقد يكون القصور الذي يعاني الرجل من آثاره في العلاقات الجنسية قصورا في المركز الاجتماعي ، أو الثقافي ، أو المالي ، فالرجل الجاهل الذي يتزوج بامرأة أكملت تعليمها مثلا ، كثيرا ما يتعرض لتغييرها له بجهله ؛ والفقير الذي يتزوج من غنية كثيرا ما تؤلمه زوجته بتذكيره بفقره ، إلى غير ذلك من مظاهر الاحباط الشديدة التي تجعله في حالة صراع شديد : بين أن يثبت ذاته كرجل ، وبين أن يستسلم لنقصه ، أن يمثل هذا الرجل لا يلام إذا خانته الطبيعة كلما اقترب من امرأة . يشعر نحوها بالقصور ، ويجب ألا يحتقره المجتمع إذا بحث عن المتعة مع غيرها ممن لا يتحدين مقومات رجولته وزهوه وسيطرته .

الفتور الزوجي :

والى جانب القصور كعامل من العوامل التي تؤدي الى الضعف الجنسي النوعي في الرجل ، هناك أسباب أخرى أهمها الفتور بين الزوجين

ونستطيع أن نقرر أن الزواج في كثير من الأحيان يفقد حلاوته ، وتنزل جدته ويتراكم عليه النصد بعد فترة من الحياة الزوجية ، ويرجع ذلك إما إلى الزوجة لاهمالها زينتها والعناية

- ٣٢٤ -

بمظهرها ، واما الى الزوج الذى يفتر حبه للزوجة ، وتضعف صلته بها . ثم تزداد هذه الظاهرة سوءا ، كلما تقدم الزوجان فى العمر .

خبرات الطفولة :

كذلك لوحظ أن ذكريات وخبرات الطفولة قد تكون لها آثار سيئة على الشعور الجنسى للفرد فى مستقبل حياته . ونستطيع أن نوضح ذلك بالمثال التالى :

رجل كان يشغل مركزا ممتازا وكانت له زوجة غاية فى الجمال والأناقة ، وقد ضببطت الزوجة زوجها أكثر من مرة فى وضع مريب مع خادمتها ، بينما كان لا يجد فى نفسه القوة الضرورية للاستمتاع بزوجته (التى تعتبر فى نظر الغير تحفة رائعة) . وقد تكررت منه هذه العلاقات الشاذة على الرغم من لفت نظره الى ذلك وشكواه الى أقاربه وأهله ، وكادت حياتهما الزوجية تتعرض للانهايار وتتهدم سعادتهما .

وتبين بالبحث أن هذه الزوجة ابنة عم الزوج ، وأنهما كانا فى صغرهما رفيقيا لعب ، الا أنها كانت طفلة متسيطرة وكانت تكيل له الضرب ، وتشبعه اىذاء لنزعتهما العدوانية ، أما هو فكان يتخذ منها دائما موقف الاستسلام والخنوع ، وهو موقف تعلمه ، وانتقلت خبرته من الطفولة الى ما بعد الزواج ، خاصة وأنه كان منذ صغره يشكو العلل ، ويتعرض للأمراض مما جعله نحيل الجسم ، ضعيف البنية . . . وواضح من ذلك أن المسألة لا تعدو أن تكون عملية تعميم ظاهر للخبرات من الطفولة الى الحياة الزوجية .

ولم يقف الأمر عند حد هذه الذكريات المؤلمة التى مرت به معها ، بل ان الزوجة ، فى الليلة الأولى من عرسها ، جلست تداعبه وتذكره بأيام الطفولة ، مما أثار فى نفسه العقدة النفسية القديمة ، وجعله يسترجع هذه الخبرات المؤلمة ؛ ولا شك أن هذا الاحساس قد أضعف قدرته العضوية على الاستمتاع بمحاسن هذه الليالى الأولى من الحياة الزوجية . وقد فشل فى كل

محاولة جنسية معها لفترة طويلة ، وكان ذلك من عوامل تراكم أسباب القلق الذى شغل كل طاقته عن أن توجه نحو الوصال المنشود .

وبالاستطراد فى بحث الحالة تبين للمعالج أن الزوجة كبيرة الشبه بأم الزوج ، تلك الأم التى كانت دائماً ترهبه بقسوتها ، وتحرمه من عطفها وحنانها ، وكان ذلك مما دفعه ، بعد طلاقها من أبيه ، لأن يلجأ لبيت عمه ليجد فيه المأوى بعد أن تشتت أبواه وافترقا بالطلاق . وكانت حياته فى بيت عمه سلسلة لا تنتهى من الاحباط ، الا أنه كان لزاماً عليه - رداً لجميل هذه الأسرة أن يتزوج ابنة عمه التى حول إليها كل مشاعره واحساسه بالنقص ، لا من حيث المركز الاجتماعى والاقتصادى ، بل أيضاً من حيث التكوين الجسمى والخلقى .

ولا شك أن هناك عاملاً آخر كان سبباً أسهم فى اخفاق هذا الرجل فى الاتصال بزوجته ، ذلك أنه كثيراً ما كان يقول « دى زى أختى » . وكانت هذه العبارة كفيلاً بأن تقوم دليلاً على شعوره بالاثم الكامن وراء هذا الفشل ، لأنه كان يعتقد كثيراً فى تحريم زواج بنات العم بأولاد عمومتهم .

ان انحراف الرجال عن زوجاتهم ، والميل للاستمتاع الجنىسى مع من هن دونهم يرجع بلا شك الى أسباب نفسية ، ولا نجد أى دليل على تدخل الضعف العضوى فيها . ان الرجل حينما يلجأ لخادمة أو عاملة يبادلها غرامه ، ويشبع معها ميوله الجنسية ، انما يبحث عن الموقف الذى تتحقق له فيه الأسس الأولى لشعوره بالسيطرة ، وهو شعور يعبر عن روح الاستمتاع الجنىسى عند الرجل العادى . ولا شك أن استمرار المرأة فى تحقير زوجها ، وفشله فى ايقاف هذا التيار الجارف من رغبة المرأة فى السيطرة فى كل المواقف ، يعتبر من أهم العوامل التى تدفع بالرجل الى هذا الانحراف .

حول أمور تافهة ، كما كانت تدرك أنها مخطئة تماما فى سلوكها هذا ، وكانت على جانب كبير من الثقافة ، وتجيد العزف على بعض الآلات الموسيقية ، غير أنها كانت تضطر الى ترك عملها بسبب هياجها العصبى .

أما الزوج الذى كان يكبرها بتسع سنين ، فلم يحاول أن يستثيرها . وكانت النتيجة أنها لم تشعر بالاشباع الجنسى الكامل طيلة هذه السنين التى قضتها مع زوجها . وكانت ترضخ للاتصال الجنسى فقط لترضى زوجها ، ولكنها كانت تشعر عقب كل اتصال أن أعصابها مشدودة مهتاجة ، وكثيرا ما كان يهتز جسمها كله كالقصبه المروضه .

٤ - ولعل من أسباب البرود الجنسى المهمة والشائعة هذه الأيام الخوف من الحمل :

فان آلام الحمل والولادة قد تكون شديدة لدرجة أنها تترك أثرا قويا فى نفس الزوجة ، وتكون النتيجة أن ترغب عن كل ما يتصل بالجنس والعلاقات الجنسية .

كما أن هناك بعض الحالات لا تكون فيها الزوجة راغبة فى الأطفال . والخوف من الحمل يجعل الزوجة زاهدة فى جميع الشئون الجنسية .

وهذه قصة سيدة فى الرابعة والأربعين من عمرها ، كان لها ابن واحد فى الثالثة والعشرين ، ولم تشعر بثقل حياتها الا عند ما هاجمتها آلام الولادة فى الخمسة الأيام التالية لولادتها ذلك الابن .

ومنذ أن وضعت تلك المرأة هذا الابن وهى تنفر أشد النفور من كل اتصال جنسى ، وقوى فيها هذا النفور حتى بلغت الثانية والأربعين ، فلما أيقنت أنها سوف لا تحمل ثانية ، سرعان ما زالت عنها جميع أعراض هذا النفور الشديد من الاتصال الجنسى !

وهذه زوجة أخرى فى الثانية والعشرين من عمرها ، تزوجت منذ أربع سنوات ، وكانت تشكو ضيق التنفس وسرعته ، ولم تكن تشكو شيئا قبل ذلك ، حتى حدث ذات يوم قبل ذلك بعام

ونصف العام أن ذهبت الى السينما ، وعند انصرافها بدأت تتنأب ، ومذ تلك اللحظة لم تستطع أن تأخذ نفسها كاملا ؛

كانت علاقتها الجنسية مع زوجها على خير ما يرام حتى وضعت ابنها الأول ، ولكن مستوى زوجها المالى لم يكن يسمح لهما بأن يزيذا عدد الأسرة ، ومع ذلك لم تستطع الزوجة استخدام وسائل منع الحمل لأنها كانت « كاثوليكية » المذهب ؛ فكانت النتيجة أن نمت عوامل النفور من كل اتصال جنسى فى الشهر الثالث من ولادتها لطفلها الأول .

على أن هذه الأعراض تلاشت من نفسها بمجرد أن دخلت المرحلة التى أصبحت فيها آمنة من الحمل .

٥ - كما أن هناك عوامل أخرى لا تكون الرغبة الجنسية مصدرها :

ولكنها تترك الرجل أو المرأة فى حالة لا يشعران فيها بالرغبة الجنسية ، وتكون النتيجة ألا يولد الاتصال الجنسى ، اشباعا جنسيا الا من ناحية واحدة مما يكون له أثره على كل اتصال جنسى بعد ذلك .

فعلينا أن نرشد الأزواج الى أن يتجنبوا أى اتصال طالما كانوا عاجزين عن طرح المشاغل المالية والاجتماعية أو أى مشاكل أخرى تحول دون الانسجام التام بين الزوج والزوجة .

٦ - وعدم التودد الكافى من جانب الزوج سبب قوى من أسباب البرود الجنسى :

فالرجل قادر على الاستثارة والاتصال فى وقت أقل مما تحتاج المرأة . ولا تنسى أيضا أن المرأة فى أشد الحاجة الى فيض من العطف والتودد قبل أن تصل الى درجة الاستثارة الجنسية الكاملة التى تصبح فيها مهيأة للقاء الرجل .

وفوق هذا فان الناحية الجسمية فى الاتصال الجنسى لا تكفى فى اشباع المرأة ، لذا كان العطف والتودد من جانب الرجل على جانب عظيم من الأهمية .

فهناك كثيرات من الزوجات لديهن رغبات جنسية جامحة ،

- ٣٣٠ -

ولكنهن لا يقبلن على الاتصال الا اذا شعرن بوجود ذلك
الانفعال الخاص .

٧ - كما أن عدم اتاحة الظروف الملائمة للقيام بالعملية
الجنسية في جو هادئ طبيعي يعد سببا من أسباب
البرود الجنسي عند المرأة :

فهناك كثيرات من النساء ممن نشأن على مراعاة سلوك
معين ، وآداب خاصة تلقينها في طفولتهن ، ولهذا يجدن أنفسهن
مضطرات لكبح مشاعرهن في أثناء الاتصال الجنسي . وهذا
الكبح يقضى على كل مظاهر اللذة التي تقدمها تلك العملية .
وهذه قصة سيدة في السابعة والثلاثين من عمرها ، كانت
تكره الاتصال الجنسي كرها شديدا ، وقد اشتدت فيها هذه
الكراهية لدرجة أنها ولدت لها بعض الأمراض العصبية التي
تدبرعت بها لتجنب الاتصال الجنسي .

وبفحص تلك السيدة وجد أنها عاشت مع والديها في بداية
زواجها ، وكانت حريصة كل الحرص على ألا تسمع أحدا في
المنزل أى شيء يدور بينها وبين زوجها داخل غرفة النوم ، ولذلك
كانت تبذل جهودا جبارة لا لتكبت حركاتها هي فقط ، بل حركات
زوجها أيضا !

وواضح من هذه الحالة أن الزوجين لم يصلا في علاقتهما
الجنسية الى درجة الاشباع الكافي ، وسرعان ما اعتادا هذا
النوع المكبوت من الاتصال الجنسي .

وقد يكون الزوج هو المسئول عن البرود الجنسي اذا كان
مصابا مثلا بسرعة القذف ، مما يؤدي الى عدم استثارة المرأة
استثارة كاملة ، وبالتالي الى توليد البرود الجنسي فيها ،
فبعض النساء لا يجدن اشباعا ولذة الا اذا صحب كل اتصال
جنسي استثارة جنسية شديدة ، فاذا لم تشعر المرأة بهذه
الاستثارة ، فان انفعالاتها المتوترة تولد فيها الرغبة لتجنب كل
استثارة أخرى ، وهذا يؤدي الى البرود الجنسي .

فالعوامل التي تسبب « العنة » عند الرجل ، قد تولد هي
نفسها البرود الجنسي عند المرأة ، فاذا تغلب الرجل على مشكلته
حلت مشكلة الزوجة تبعاً لذلك .

الأسباب البدنية والنفسية لسرعة القذف

يعتبر الوصول الى ذروة الاستمتاع الجنسي لكل من الرجل والمرأة الهدف النهائي للوصلال الجنسي بين الزوج والزوجة ، وبمقدار تحقيق هذه المكافأة على الوجه الصحيح لكل منهما ، تسير الحياة الجنسية والعائلية بجميع مظاهرها سيرا هينا لينا . وقد لا يحالف الزوج التوفيق فى الوصال الجنسي فلا تكون لديه القدرة على اعطاء زوجته الفرصة للوصول الى ذروة الاستمتاع ، وذلك لعيب معين يشكو آثاره ، ويكون له تأثير عصبى وانفعالى على كل من الطرفين ، ونقصد بذلك سرعة القذف عند الرجل .

وعملية القذف عملية معقدة تتوقف على مدى صحة آلية الأجهزة والأعصاب التى تشترك فيها ، وقد يختل « ميكانيزم » القذف لسبب أو لآخر ، وتسهيلا لفهم أسباب الخلل فى عملية القذف يمكن أن نقسم هذه الأسباب الى قسمين :

(١) أسباب نبورولوجية أو غددية :

وفىها يكون الخلل فى انتظام عملية القذف راجعا الى نوع من التعطل الوظيفى لبعض الغدد الصماء التى تشترك فى العملية أو الى خلل فى الجهاز العصبى المركزى الذى توجد به المراكز العصبية التى تدخل فى عمليات القذف .

لهذا نجد أن اختلال عملية القذف ترتبط ارتباطا كبيرا بعملية الانتصاب ؛ اذ لا بد من توفر التناسق بينهما ، اذ أن المعروف أن القذف عملية تتم على أكمل وجه أن تم شحن أو تجميع الطاقة اللازمة للعملية فى جهاز الرجل التناسلى ، وهذا يشبه عملية شحن القارورة الكهربائية ، الذى يجب أن يتم على خير وجه قبل أن تخرج هذه الطاقة وتتحول الى قوة آلية .

لهذا يؤكد بعض العلماء ضرورة التوافق بين عملية الانتصاب والقذف أى أن تناسق عملية القذف واتمامها فى الوقت المناسب يتوقف على مدى انتظام عملية الانتصاب .

ورغم أنه قد عرف أن الذين يشكون الضعف فى قوة الانتصاب الأولى (Initial erection) هم فى الغالب أولئك الذين يعانون كثيرا من آثار القذف السريع ، إلا أن الشائع أن هذا الضعف فى الانتصاب هو فى الغالب نتيجة سرعة القذف وليس سببا له . ومع ذلك يمكننا أن نقول أن أيا من الظاهرتين أو العرضين يدل على عدم انتظام وظيفى فى الجهاز العصبى أو الغدى أو كليهما .

ويمكن أن يتمثل هذا النقص فى ناحية من النواحي الآتية :

١ - ضعف المجارى العصبية : وهى المجارى العصبية التى تتصل بالعملية الجنسية والتى يضعفها كثيرا انهاكها المستمر ، وذلك نتيجة الاستثارات الجنسية الزائدة .

ونظرا لأن ذلك يرجع للانهاك الشديد ، فالعلاج الوحيد لهذا هو الراحة التامة والابتعاد تماما عن عوامل الاستثارة الجنسية فترة من الزمن تتيح للجهاز العصبى فرصة استعادة قوته وقدرته على التحكم فى عملية الانتصاب والقذف معا .

٢ - الحساسية الزائدة فى المجرى البولى : الكثير من المرضى الذين يعانون من سرعة القذف يعانون فى الغالب من حساسية زائدة فى مجرى البول ، أو المجرى المشترك بين البول والسائل المنوى ، وفى حالات كثيرة يرجع ما يعانونه من سرعة القذف الى هذا السبب وحده .

وقد يرتبط معه الإفراط فى التعبير الجنسى مما يترتب عليه تضخم ظاهر فى حجم غدة البروستاتا ، ونتيجة لذلك يحدث للشخص نوع من الامساك المزمن يسبب له حساسية زائدة فى مجرى البول . وعند ما تزداد حساسية مجرى البول ينشأ عن ذلك سرعة انقباض العضلة البولية والبروستاتا بمجرد نزول أول دفعة من السائل المنوى فى مجرى البول ، فنجد المريض لا يستطيع أن يتحكم فى العملية فيسرع القذف بشكل ظاهر .

٣ - الحساسية الزائدة فى القضيب : فقد تكون أطراف الأعصاب الموزعة على القضيب من الخارج من الحساسية بشكل يؤدي الى سرعة القذف ، وقد يستعمل بعض الأطباء لمثل

هذه الحالة بعض الأدهنة أو المحاليل الطبية للتقليل من هذه الحساسية ، وذلك بعد استبعاد ما يمكن أن يكون هناك من أسباب أخرى ، الا أن نجاح ذلك لا يكون دائما مؤكدا ، كما أنه قد ثبت أنه ليس هناك علاقة كبيرة بين عدم الطهارة وسرعة حساسية القضيب أو شدتها .

(ب) أسباب ترجع الى عدم التناسق بين الوظائف الحسية والحالة النفسية :

مهما اختلفت الآراء التي ترجع سرعة القذف الى أسباب عضوية بشكل أو آخر ، فاننا يجب ألا ننسى أن للعامل النفسى فى عملية التعبير الجنسى دخلا كبيرا واضحا كل الوضوح .

ان معلوماتنا عن الجهاز المتناسق للوصال والتثييج الجنسى أولية وناقصة جدا . الا أن المؤكد بطبيعة الحال أن استجابة القذف تأتي نتيجة استثارة نفسية وحسية معا ، وأن القذف السريع يرجع غالبا الى أسباب نفسية .

ذلك أنه فى بعض الحالات يعانى الشخص من هذه الظاهرة مع امرأة معينة ، ولكنه يكون عاديا تماما مع امرأة أخرى ، كما أنه قد يتتابع القذف السريع والقذف العادى عند الوصال الجنسى مع امرأة واحدة ، مما يجعلنا ندخل فى اعتبارنا أهمية الحالة النفسية للرجل أثناء عملية الوصال .

ومن تاريخ ما يعرف عن بعض الرجال أنهم يقذفون بسرعة وهم فى مواقف بعيدة كل البعد عن التعبير الجنسى ، كما كان يحدث لأحد رجال الحرس الملكى كلما اقترب من كرسى العرش ، أو الرياضى قبل بدء السباق . ويشبه ذلك تماما حالة التبول فى المواقف الانفعالية العنيفة .

ومن أمثلة ذلك أيضا ما يحدث عند ما يمارس الرجل لأول مرة فى حياته عملية الاتصال الجنسى ، فهو فى هذه الحالة يكون من القلق والتردد والخوف على مدى نجاحه فى هذه الخبرة الجديدة ، بحيث يسرع الى القذف وقد لا ينتصب انتصابا سليما بالمرة .

وفى حالات كثيرة يكون الفشل الأول هذا من أهم ما يبذر

القلق فى نفس الشاب المقبل على حياة جنسية من نوع أو آخر .
وذلك أنه نتيجة لفشله وارتبائه نراه يهرب من هذا الموقف الذى
يشعر فيه بهذا الفشل ، أو أنه لم يعد ذلك الرجل المكتمل الرجولة
اذ يشعر أمام زوجته أو شريكته بالدونية والذل والاحتقار ، مما
يجعله يهاب كل المواقف الجنسية وينظر للعمل الجنسى نظرة
الرجل الذى يعتقد بأنه يعانى مرضا جنسيا خبيثا .

وفى حالات كثيرة يكون القلق والخوف الشديد من العملية
الجنسية راجعا الى خوف الرجل من أن تحمل الأنثى ، أو من أن
يسبب لها اذى من نوع ما .

وفى بعض الحالات لا يكون القلق الذى يتسبب عنه سرعة
القذف راجعا لأسباب جنسية ؛ أو يرتبط من قريب أو بعيد بها ،
بل انه يكون قلقا مرضيا من نوع معين ، ويمكن أن تكون الحالة
التالية توضيحا طيبا لهذه الظاهرة :

تقدم أحد المرضى الى احدى العيادات النفسية يشكو من
سرعة القذف وما يسببه له من متاعب عائلية . وكان ملخص
الشكوى أنه لا يكاد يبدأ عملية الوصال حتى يسرع السائل
المنوى للخروج . وبالبحث فى تاريخ حالة المريض تبين ما يأتى:
المريض لم يكمل ثقافته فلم يتعد الثانية الاعدادية ، بينما
أهله حالة والده المالية لأن يقتتن بزوجة متعلمة من أسرة كبيرة
بالقرية ، وأنه فى أول أيام الحياة الزوجية كان يشعر برهبة
شديدة كلما حاول الاقتراب من زوجته .

ثم ان المريض كان يعيش فى بيئة تؤمن بالسحر والتعاويذ ،
وكان يؤمن ايمانا راسخا بعملية « الرباط » المعروفة فى الريف
المصرى ، وكان له من الأعداء من يشك فى أنهم بذلوا كل
المستحيلات فى أول أيام زواجه لحرمانه من الاستمتاع بزوجته .
ثبت كذلك أن المريض أقر أنه كان يمارس العادة السرية
بافراط شديد قبل الزواج ، وأنه قد عرف من بعض أقرانه بأن
هذه العملية تسبب بعد الزواج حالة من الارتخاء أو الضعف
الجنسى بشكل أو بآخر .

كان من نتيجة كل ذلك حالة من القلق العنيف كان يعانىها
المريض ويشكو بسببها من أعراض أخرى نفسية ليس هنا

- ٣٣٥ -

موضع مناقشتها ، ولكنها ظهرت بأجلى مظهر فى سرعة القذف الذى زاد من ضيقه وقلقه على زوجته .

وقد ازداد هذا القلق بشكل ظاهر وكان له آثار سيئة فى حالة المريض بحيث حرم عليها الخروج من المنزل حتى ولو كان ذلك لزيارة أهلها خشية أن تلجأ الى الطرق غير المشروعة لاشباع رغباتها الجنسية التى يعجز عجزا تاما عن اشباعها .

ان سرعة القذف ظاهرة ترجع فى أغلب أسبابها الى حالة الرجل النفسية المؤقتة أو المزمنة ، كما أنها هى فى ذاتها تسبب له حالة من القلق النفسى العنيف ، تزيد هذه الظاهرة تعقيدا لما تسببه من تراكم حالات الاحباط والشعور بالفشل .

علاج سرعة القذف

يعتبر القذف السريع أحد الأسباب الرئيسية للحالات المتعددة لعدم التوافق الزوجى الذى تهدف اليه كل أسرة . وكثيرا ما تعلق الزوجات ما يثرنه من مشاكل مادية ، أو متاعب حول موضوعات اجتماعية بعدم التوافق فى حياتهن الزوجية ، وهن بذلك يبررن ما يشعرن به من خيبة أمل فى أعز ما تهدف اليه الحياة الزوجية . ونقصد به الاستمتاع الجنسى .

وقد سبق أن عرف أن من أهم العوامل التى تسبب القذف السريع العوامل النفسية . فالقذف السريع يعتبر الخطوة الأولى « للعنة » أو بعبارة أخرى الضعف الجنسى ، ولهذا ينشأ فى أغلب الحالات عن الأسباب نفسها التى تسبب « العنة » ، ولهذا تعتبر حالات القلق - سواء منها ما يعانى به الفرد فى كبره ، أو أثناء مراهقته - مسئولة عن سرعة القذف عند الرجال .

وقد تكون سرعة القذف ظاهرة نوعية لا تظهر الا عند الاتصال بامرأة معينة دون أخرى ، وقد تكون الحالة النفسية الوقتية للفرد هى السبب فى سرعة القذف ، ومن أمثلها حالات الخوف الشديد . والتهديد بفقدان المركز الاجتماعى أو الاقتصادي ، أو انعدام الأمن بأية صورة من الصور التى تهدد الفرد .

كل هذا يجعلنا نميل الى الاعتقاد بأن علاج هذه الحالة يتوافر أحسن ما يتوفر بالعلاج النفسى . وحتى فى الحالات التى يتأكد فيها أن القذف السريع يرجع الى عوامل عضوية ، نجد أنه يترتب على هذه الظاهرة حالة نفسية تجعل من الضرورى أن يسير العلاج النفسى جنباً الى جنب مع العلاج الطبى العادى بأنواعه .

ونحن نجمل هنا بعض وسائل العلاج . على أن خير الطرق لعلاج مثل هذه الحالات يتوقف على التشخيص الذى يقوم به اخصائىون سواء كانوا من الأطباء لاستبعاد أية أسباب عضوية ، أو الاخصائيين فى العلاج النفسى .

علاج القذف السريع بالعقاقير :

يصف الأطباء الكثير من العقاقير التى تفيد فى التخفيف من حالات القلق وسرعة التهيج ، كما أنها تعمل على تسكين الجهاز العصبى وهناك اعتقاد شائع بأن « البيرة » لها تأثير كبير فى إطالة مدة الوصال قبل حدوث القذف ، وقد يرجع ذلك الى أن « البيرة » تحتوى على نسبة معينة من الكحول ، وهو المادة التى تجعل الانعكاسات العضلية أقل تأثراً بالاحتكاك لأنها تؤدى الى نوع من الخمول أو الركود فى الجهاز العصبى المركزى كله .

العلاج الفسيولوجى لحالات القذف السريع :

يقوم العلاج الفسيولوجى عادة على عمل بعض التدليك « مساج » على العمود الفقرى فى الجزء الذى يتصل بالانعكاسات القذف ، وهو علاج يقوم به عادة أطباء العظام ، ويستعملون معه عادة العلاج بأشعة الموجة القصيرة .

ولكن الغالبية العظمى من العلماء يترددون فى تأكيد القيمة العملية لهذا النوع من العلاج فى حالات القذف السريع ، وقد تستعمل التمرينات الطبيعية لتقوية العضلة القطنية ، ومع ذلك فإن العلاج الفسيولوجى محدود التأثير فى مثل هذه الحالات .

العلاج بتغير انعكاس القذف :

يعتبر عامل الزمن عاملاً مهماً فى سرعة العلاج من حالات القذف السريع ، ولهذا يحسن أن نسرع بعلاج الفرد الذى يثبت

خلوه مما يسبب ذلك من الناحية العضوية الأمر الذى يؤدى غالبا الى نجاح العلاج لأن عملية العلاج النفسى تقوم فى بعض أساسها على تغير الانعكاسات .

. Reconditioning the Emission Reflex.

وقد شرط هيرش « Hirsh » الطريقة التى استطاع بها أن يعالج أحد مرضاه بهذه الوسيلة . فقد بدأ أولا بتخليص المريض من المخاوف ، ومن أسباب القلق من هذه الناحية .

وبعد ذلك نصحه باتباع طريقة جديدة فى العملية الجنسية مدارها ألا يحاول الاتصال الجنسى قبل أن يمهد للعملية بالكثير من المداعبة والملاطفة . ذلك أننا ، نحن معشر الرجال ، نهتم كثيرا بالمرحلة الأخيرة من الوصال ، ونعتبرها غاية الحياة الجنسية ، بينما تعتبر عمليات المداعبة والملاطفة ذات أهمية بالغة عند المرأة .

وقد نصحه فى حالة شعوره باقتراب القذف أثناء المداعبة ، أن يشغل باله بشيء آخر لا يمت للناحية الجنسية بسبب ، وبذلك يتم له استرخاء عضلاته كلها . ولا شك أن استعادة الثقة بالنفس فى هذا النوع من العلاج أمر ضرورى ، ولهذا ينصح « هيرش » بأن يتخذ المريض كل الاجراءات التى تحقق الثقة بالنفس بأن يتأنى فى الوصال ، وأن يسير فى العملية الجنسية بغاية الهدوء .

دور الزوجة فى العلاج :

وبغير تعاون الزوجة فى علاج مثل هذه الحالات لا يؤدى أى نوع من أنواع العلاج الى نتيجة مرضية . ذلك أن المرأة غالبا هى الشريك الذى يعتبر موقفه من الحالة سببا فى كل ما يعانى به الشريك الآخر من قلق يؤدى الى القذف السريع غالبا ، فنظرة الزوجة الى فشل زوجها تكون غالبا السبب الرئيسى لعدم شفاؤه ، فاذا احتقرته وأذلتته وأكثرته الجدل معه حول هذا الموضوع ، وحول رغبتها فى أن يغير من طريقته والا هجرت فراشه ، كل ذلك يعقد الأمور ويجعل الاصابة مزمنة .

ولا شك أن الزوج يدرك تماما ما يسببه القذف السريع للزوجة من ضيق ، الأمر الذى يقلقه كثيرا ، وكلما ازداد قلقه قل احتمال نجاحه فى التخلص من ذلك فى المرات التالية •

ولهذا تستطيع المرأة أن تشعر الرجل بأنه نجح فى مهمته الجنسية وخاصة عند ما توجهه الى استعمال الطرق التى تكون أكثر استثارة لها ، وبذلك تشجعه ، وتعيد اليه الثقة بنفسه بطريقة هادئة رشيدة فيقل قلقه ، ويمكنه أن يحصل على النجاح بعد ذلك ، عند ما يتم لزوجته التعبير الجنى بأية وسيلة قبل أن يتم هو القذف بسرعة •

فنجاح الزوج أو فشله يتحدد بموقف الزوجة منه ، ومن متاعبه وطريقة معاونته على التخلص منها •

أن العلاج النفسى لحالات القذف السريع فى العيادات النفسية يقوم أساسا على تخليص المريض من أسباب القلق العامة والخاصة ، وهو علاج محدود الأثر إذ لم يسايره تماما معاونته الزوجة ، وهذه لا يمكن للمعالج أن يتحكم فيها دون أن تكون الزوجة متفهمة للموقف ، ولديها من الاستعمال ما يجعلها تدرك أهمية الدور الذى تلعبه فى العلاج •

ان من يعانون القذف السريع أكثر قلقا ممن يعانون العنة ، لأن الفئة الأولى من المرضى تعتقد أنها فى حالة لا أمل فى البرء منها بينما يزداد الأمل عند أفراد الفئة الأخرى • ولذلك يحتاج القذف السريع الى تعاون كل من يعينهم الأمر للتخلص منه ، وأول هؤلاء الزوجات اللواتى يتوقف نجاح العلاج على طريقة معاونتهن لأزواجهن فى المواقف عامة والمواقف الجنسية خاصة •

فهرس الكتاب

المدخل الى الكتاب

الحرب النفسية فى القرن العشرين

الصفحة	الموضوع
	مقدمة
٦ - ٥	نظرة الى الماضى والحاضر
	الفصل الاول
١٦ - ٧	مفهوم التكيف
	الفصل الثانى
٣٤ - ١٧	أبعاد التكيف
	الفصل الثالث
١٠٠ - ٣٥	التكيف والنمو
	الفصل الرابع
١١٤ - ١٠١	التكيف السليم : معايير ومظاهره
	الفصل الخامس
١٤٨ - ١١٥	التكيف وعملية التربية
	المجالات التطبيقية للتكيف
	الفصل السادس
١٨٢ - ١٥١	التكيف والحياة الزوجية
	الفصل السابع
٢٢٢ - ١٨٣	التكيف والحياة المهنية
	الفصل الثامن
٢٤٠ - ٢٢٣	الشباب والتكيف
	الفصل التاسع
٢٠٠ - ٢٤١	سوء التكيف : مظاهره وأسبابه
	الفصل العاشر
٢٢٨ - ٢٠١	سوء التكيف والجنس

دار مصر للطباعة

٣٧ شارع كامل صدقي

سعيد جودة السحار وشركاه

رقم الايداع ٤٧٢٠ / ٧٨

الترقيم الدولي ١ - ٢٩٣ - ٣١٦ - ٩٧٧

مكتبة مصر
٣ شارع كامل مدني - النجيلة

الشن ١.٥٠ قرشا

دار مصر للطباعة
سميد جودة السحار وشركاه